डा० अत्तर सिंह

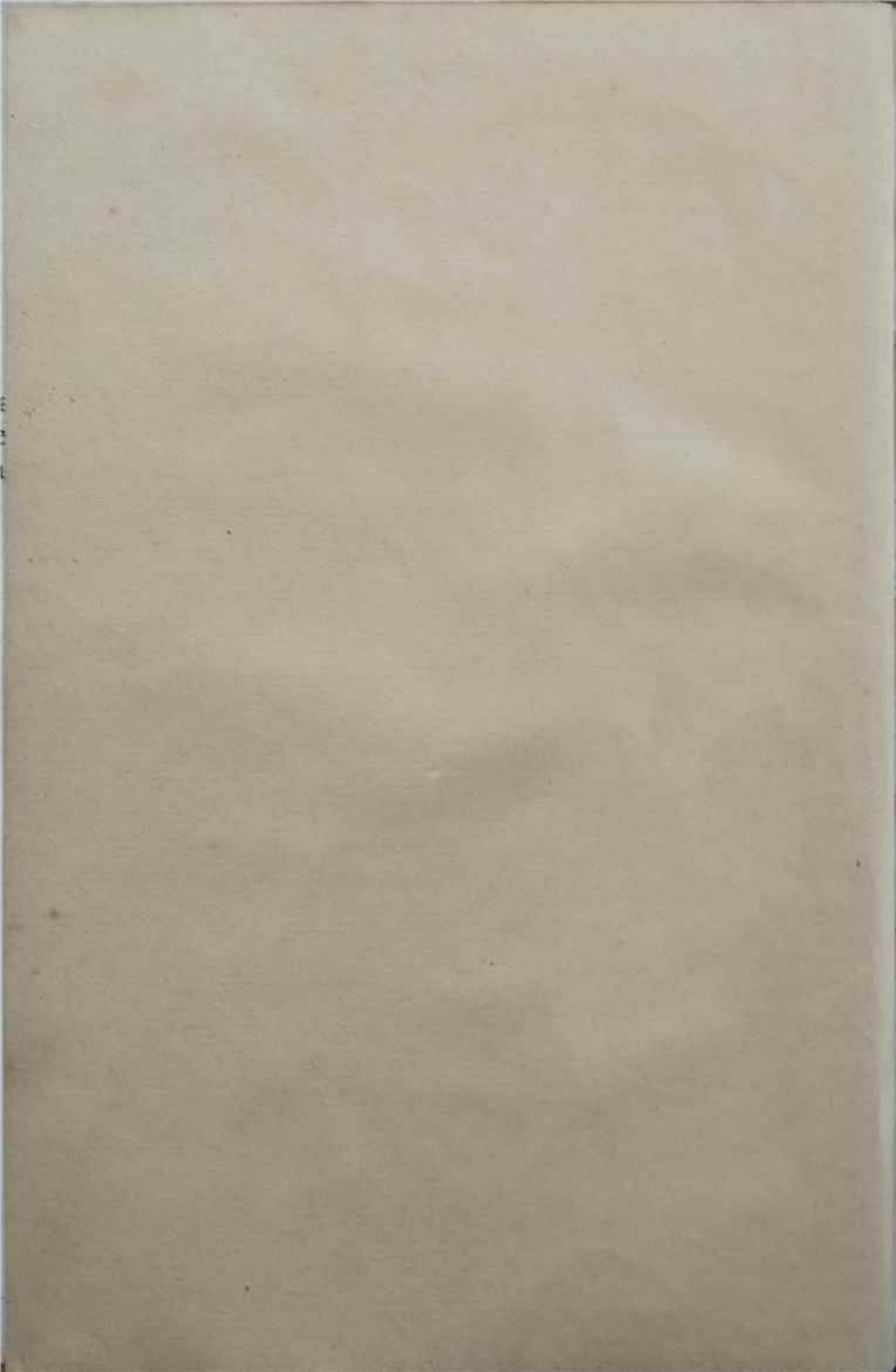
एक्युप्रेशर

अनेक रोगों का

प्राकृतिक उपचार

Press Point Therapy helps; it has helped those in the know for generations. Dedicate a few extra minutes a day to your health. There is no better investment.

Young or old,
Better than gold
The greatest wealth
Is your good health.

Gerard J. Bendix
Eminent Acupressure Therapist.

एक्युप्रेशर

प्राकृतिक रोग उपचार

(एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा अनेक रोगों का चमत्कारी इलाज)

DR. ATTAR SINGH
Deputy Director (Retd.), Punjab Government

ACUPRESSURE HEALTH CENTRE
CHANDIGARH

Revised, enlarged and more pictorial edition
July, 1993

Price : Rs. 95/-

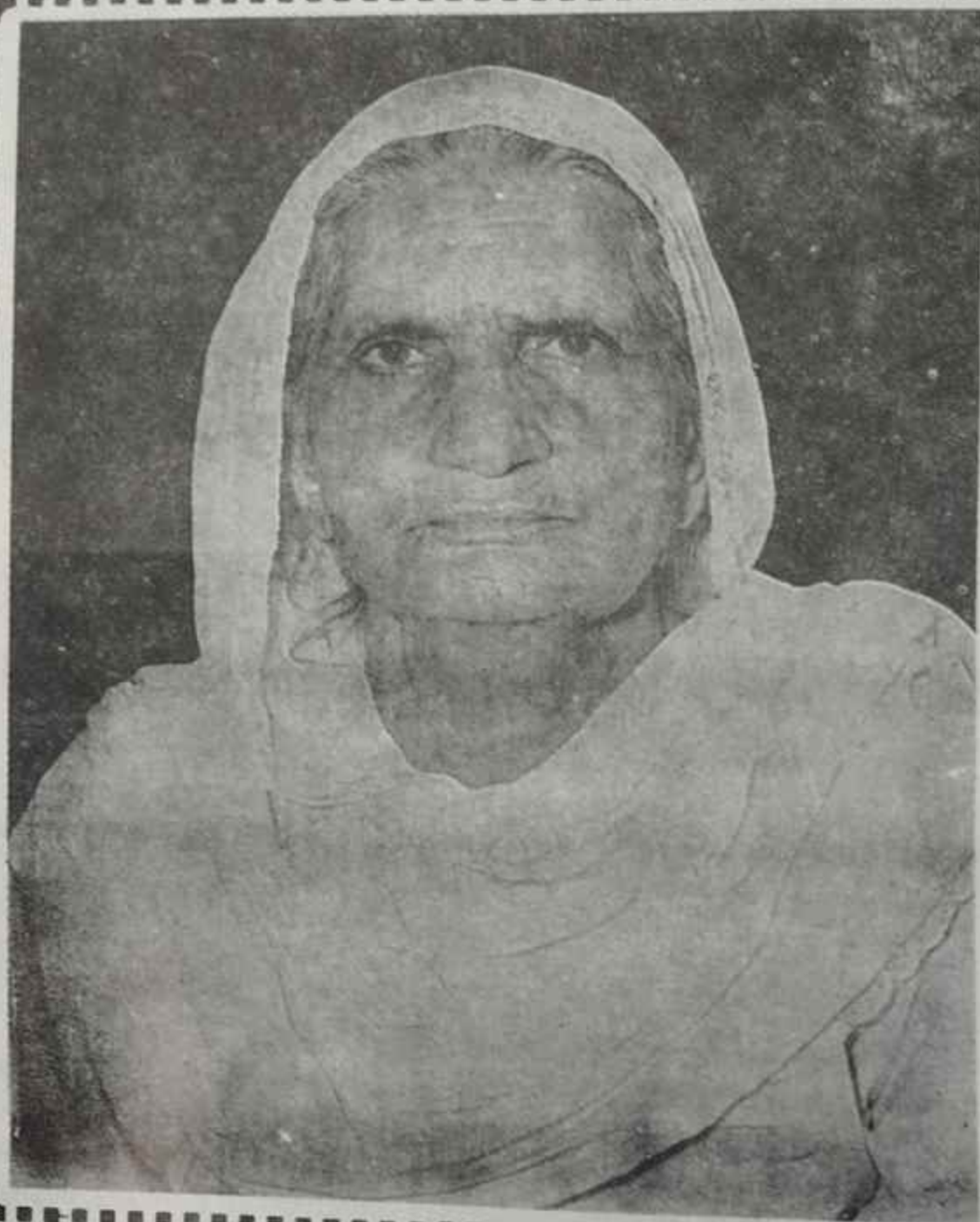
This book is available with a number of leading booksellers in the country. The order for the supply of the book can, however, be made direct with the Incharge, Acupressure Health Centre,
278, Sector 23-A, Chandigarh - 160 023 (India)

Cover design and sketches : Adcraft Associates,
Chandigarh

Published by : Incharge, Acupressure Health Centre,
278, Sector 23-A,
Chandigarh - 160 023 (India)

Laser Typesetting : Akriti Computers, New Delhi -110 063

Printed at : Sudhir Printers, New Delhi - 110 063

समर्पित....

अपनी पूज्य माता श्रीमती ईशर कौर जिन्होंने मुझे दीन, दुःखी और रोगी व्यक्तियों की सेवा तथा सहायता करने के लिए सदैव प्रेरित किया। माता जी विलक्षण पुण्यात्मा थी जिन्हें अपनी मृत्यु का पूर्वाभास हो गया था। उनकी महान पवित्र आत्मा ने सहज अवस्था में 11 दिसम्बर, 1991 को अपना भौतिक शरीर त्याग कर सदा-सदा के लिए सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा के चरण-कमलों में अपना स्थान ग्रहण कर लिया।

Chief Minister, Punjab.

BEANT SINGH

Marvellous Therapy for the Masses

Acupressure Nature cure system-an ancient Indian method of treatment, has recently gained popularity in the country. To me, the system appears to be simple to understand and easy to practise which can serve as a curative and preventive system for many a ailments.

With the rapid growth in the population, there has been manifold increase in the diseases. Though much headway has been made in allopathic system of medicines yet the ancient system of treatment needs to be encouraged which, too, has its own mertits.

It is heartening that Dr. Attar Singh, a retired officer of the Punjab Goverment, has made extraneous efforts to popularise Acupressure Therapy, an ancient system, not only in this part of the region but throughout the country. His writings and research in this field are, indeed, commendable and I wish him all success in his humantarian pursuits.

Dated Chandigarh, the
February 23, 1993

(BEANT SINGH)

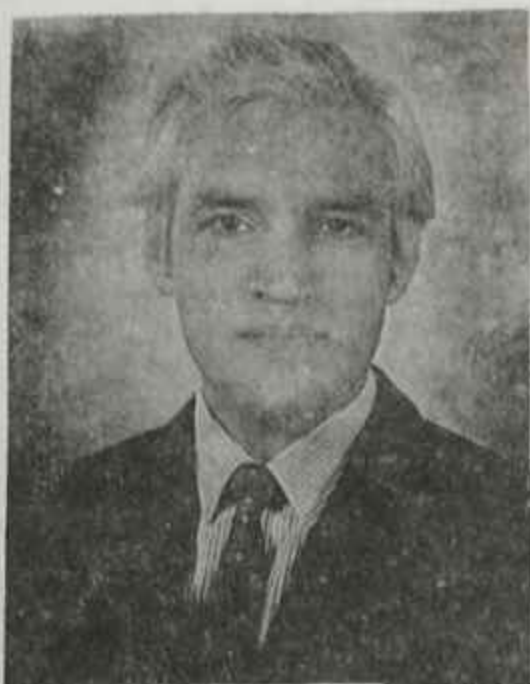
Secretary,
Ministry of Industry, Govt. of India,
New Delhi.

S.L. KAPUR, IAS

Effective Cure Without Medicines

I am very happy to know that Dr. Attar Singh is bringing out the revised and enlarged edition of his book 'Acupressure Natural Treatment'. Simple nature cure systems have to be encouraged to reduce dependence on expensive drugs, treatment and surgery. A study of such inexpensive nature cure systems is required in a poor country like India. The initiative of Dr. Attar Singh, who is a pioneer in the field of Acupressure Therapy, has therefore, to be appreciated and commended. I have personally experienced the impact of his innovative treatment. I wish him and his work all success.

(S.L. Kapur)

(Mr. S.L. Kapur is a former Chief Sectretary to Government of Punjab and one of the seniormost serving IAS officers in the country who has worked on a number of prestigious and challenging posts.)

Secretary,
Ministry of Food, Govt. of India,
New Delhi

TEJENDRA KHANNA, IAS

Notable Work For Suffering Humanity

I am very glad to learn that Dr. Attar Singh's popular book `Acupressure Natural Treatment' is going into its revised and more pictorial edition shortly. Dr. Attar Singh is a very didicated God fearing individual who apart from being a journalist by training has cultivated the specialisation of Acupressure technique for relieving a large variety of human ailments, in order to bring relief to suffering humanity. The massive popular response to Dr. Attar Singh's book amply underscores its usefulness and practicality.

I do hope that by obtaining necessary guidance from Dr. Attar Singh many other dedicated practitioners of this inexpensive form of treatment of diseases arising from imbalances in blood circulation, among the people at large.

(Tejendra Khanna)

(A pleasing personality and highly enlightened officer, Mr. Tejendra Khanna has worked as Chief Secretary to Government of Punjab and on many other important posts in and outside the country.)

प्राक्कथन

एक आम कहावत है कि संसार में जितने व्यक्ति हैं उतनी ही बीमारियाँ हैं। यद्यपि गत कुछ वर्षों से विभिन्न बीमारियों की रोकथाम के लिए विश्वव्यापी प्रयास हुए हैं और लगातार हो रहे हैं पर असलियत यह है कि बीमार और बीमारियों की संख्या में फिर भी वृद्धि हो रही है।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि वर्तमान युग में वैज्ञानिक क्षेत्र में काफी प्रगति होने के कारण चिकित्सा के क्षेत्र में भी अपूर्व उन्नति हुई है पर कई रोगों का अभी तक पूरा एवं संतोषजनक उपचार नहीं मिल पाया है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि रोग का ठीक पता लग जाने के बाद कई औषधियाँ प्रभावकारी सिद्ध नहीं होती जिस कारण रोगी की अवस्था यथापूर्वक बनी रहती है। इसके अतिरिक्त कुछ औषधियाँ इतनी महँगी हैं कि गरीब व्यक्ति उन्हें खरीद भी नहीं सकते। ऐसी स्थिति में यह विचार आता है कि क्या औषधियों के सिवाय कोई ऐसा सहज प्राकृतिक उपाय नहीं है जिससे समस्त रोग दूर किए जा सकें।

एक्युप्रेशर एक ऐसी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति है जिसमें उपरोक्त बताई गई सब समस्याओं का हल है। एक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार अनेक रोग बिना दवा दूर किए जा सकते हैं क्योंकि रोगों को दूर करने की प्राकृतिक शक्ति शरीर में हमेशा मौजूद रहती है।

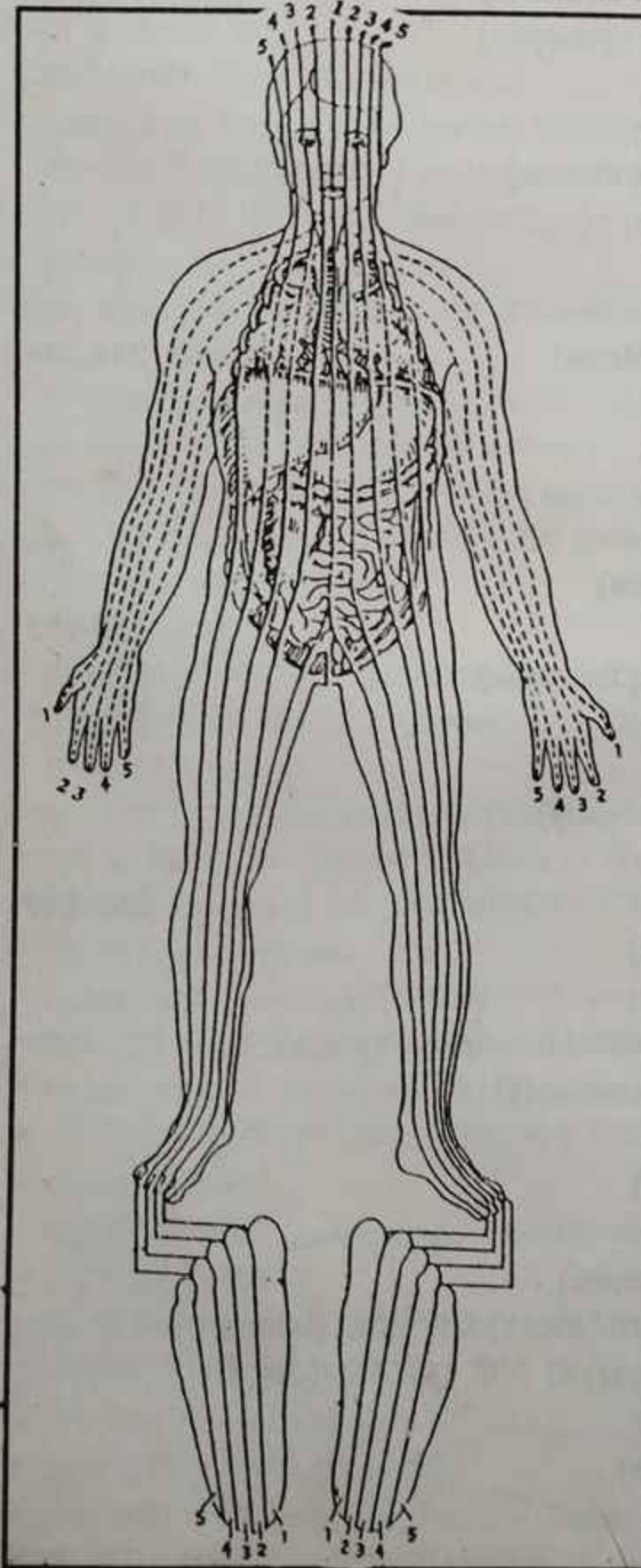
एक्युप्रेशर पद्धति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसका प्रभाव चमत्कारी होता है। वर्षों के रोग दिनों में दूर हो जाते हैं। रोगी बिना किसी खर्च घर बैठे अपना इलाज अपने आप कर सकते हैं। इस पद्धति से लाभ भी पहुँचता है, किसी प्रकार के नुकसान का तनिक भी डर नहीं है।

मेरी तीव्र इच्छा थी कि इस पद्धति का ज्ञान घर-घर पहुँचाया जाए ताकि अमीर-गरीब सब लोग इससे लाभ उठा सकें। इस उद्देश्य से मैंने काफी परिश्रम करके एक्युप्रेशर पर पुस्तक तैयार की है। मेरे प्रयास की भारत के प्रमुख समाचार पत्रों में भरपूर प्रंशसा हुई है। देश के विभिन्न प्राँतों में रहने वाले अनेक वर्गों के लोगों जिनमें कई प्रख्यात चिकित्सक भी सम्मिलित हैं, ने इस पद्धति के चमत्कारी परिणामों की काफी प्रशंसा की है। मेरे लिए इससे अधिक हर्ष का विषय क्या हो सकता है कि मेरा प्रयास सफल रहा है और आज प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति एक्युप्रेशर की घर-घर चर्चा होने लगी है।

— अतर सिंह

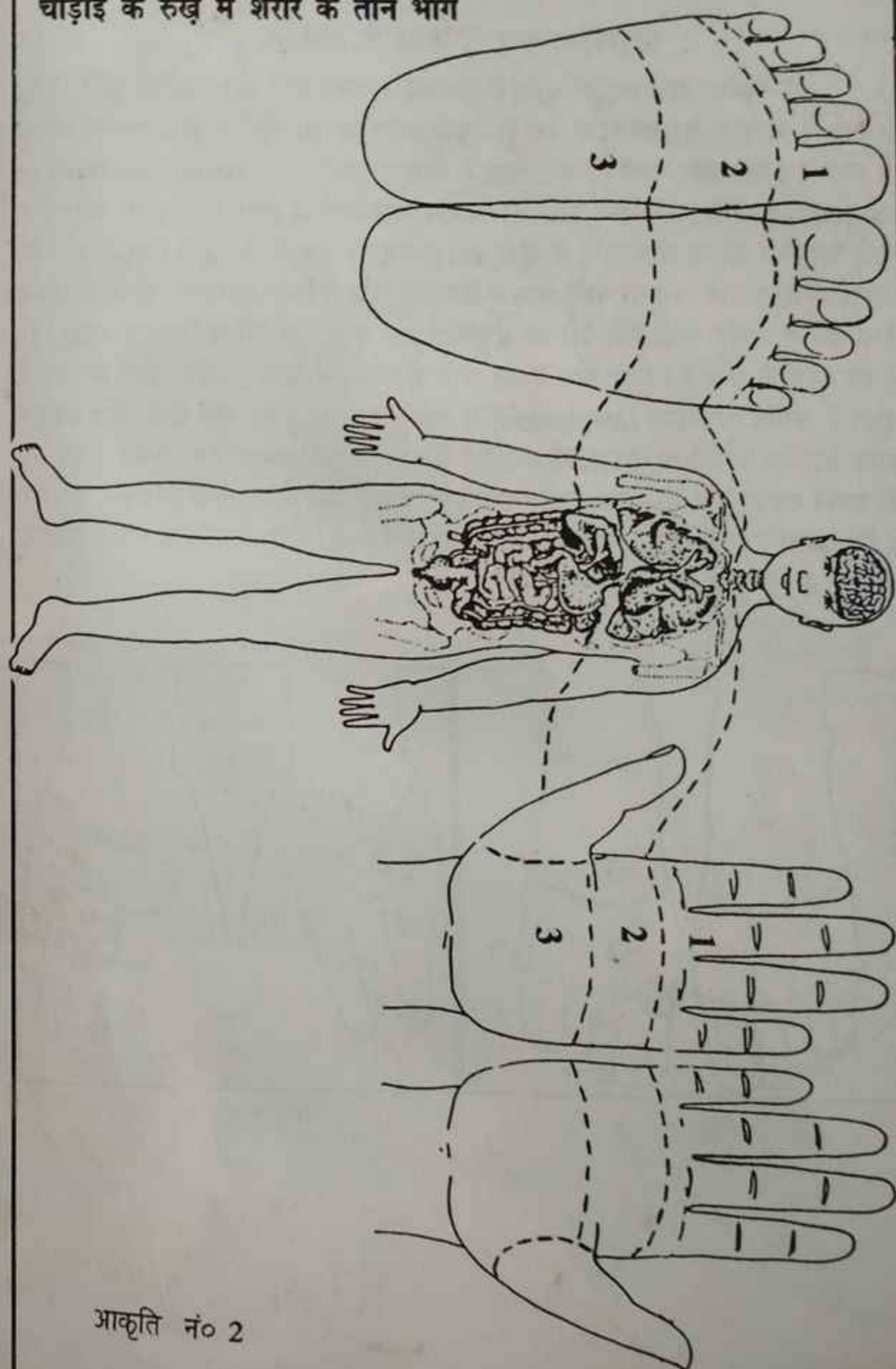
विषय सूची

लम्बाई के रुख़ में शरीर के दस समानान्तर भाग

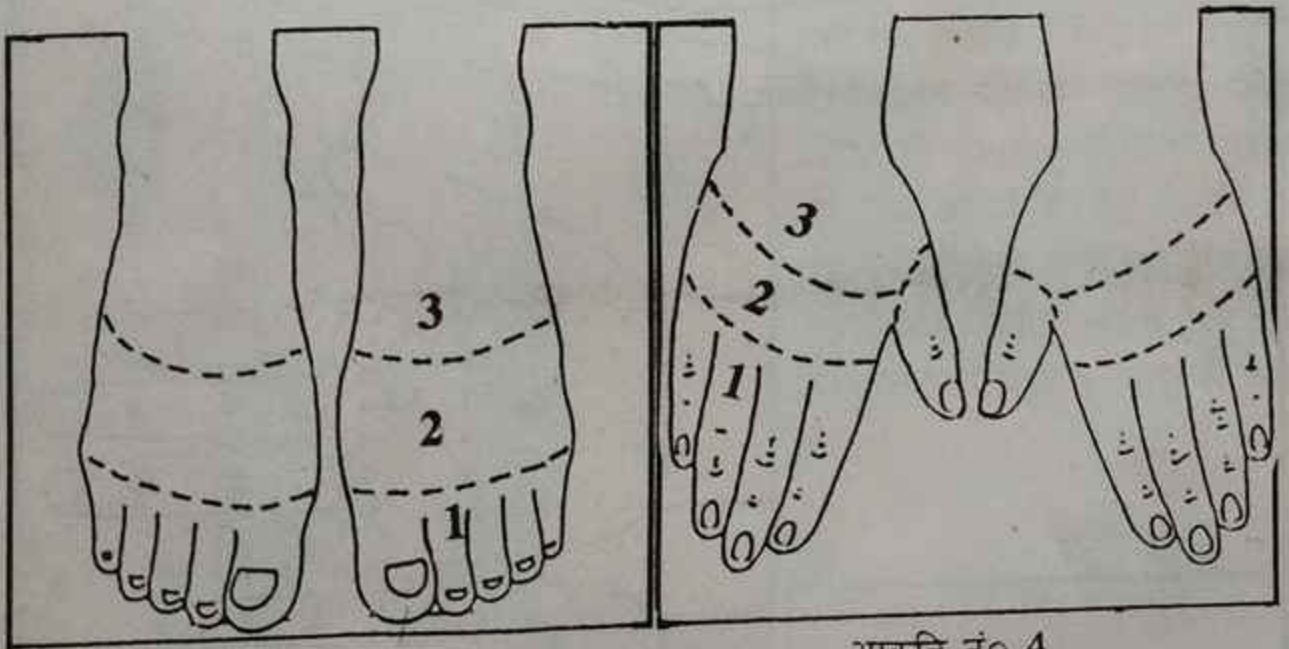
चिकित्सकों ने काफी अध्ययन और खोज के बाद सारे शरीर को लम्बाई के रुख़ में 10 समानान्तर भागों में बाँटा है जिसे 'ज़ोन थिरैपी' (Zone Therapy) या 'ज़ोन थियूरी' (Zone Theory) कहते हैं। इस थिरैपी के अनुसार 5 भाग दायीं तरफ तथा 5 भाग बायीं तरफ होते हैं अर्थात अगर हाथों और पैरों की अँगुलियों को आधार मान कर शरीर को 10 समानान्तर भागों (ten equal longitudinal zones-five on each side of the median line-running the length of the body from the top of the head to the tips of the toes and fingers) में बाँटा जाए तो जो अंग जिस क्षेत्र (ज़ोन) में पड़ते हैं उनसे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र तलवों तथा हथेलियों में उसी क्षेत्र में होंगे जैसाकि इस आकृति में दिखाया गया है। वस्तुतः 'ज़ोन थिरैपी' ही एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति का मुख्य आधार है। इस सिद्धांत के अनुसार प्रतिबिम्ब केन्द्रों कह जाँच कर लेने के बाद नियमित रूप से प्रेशर देने से विभिन्न रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं।

आकृति नं० 1

सबसे उत्तम धन स्वास्थ्य है।

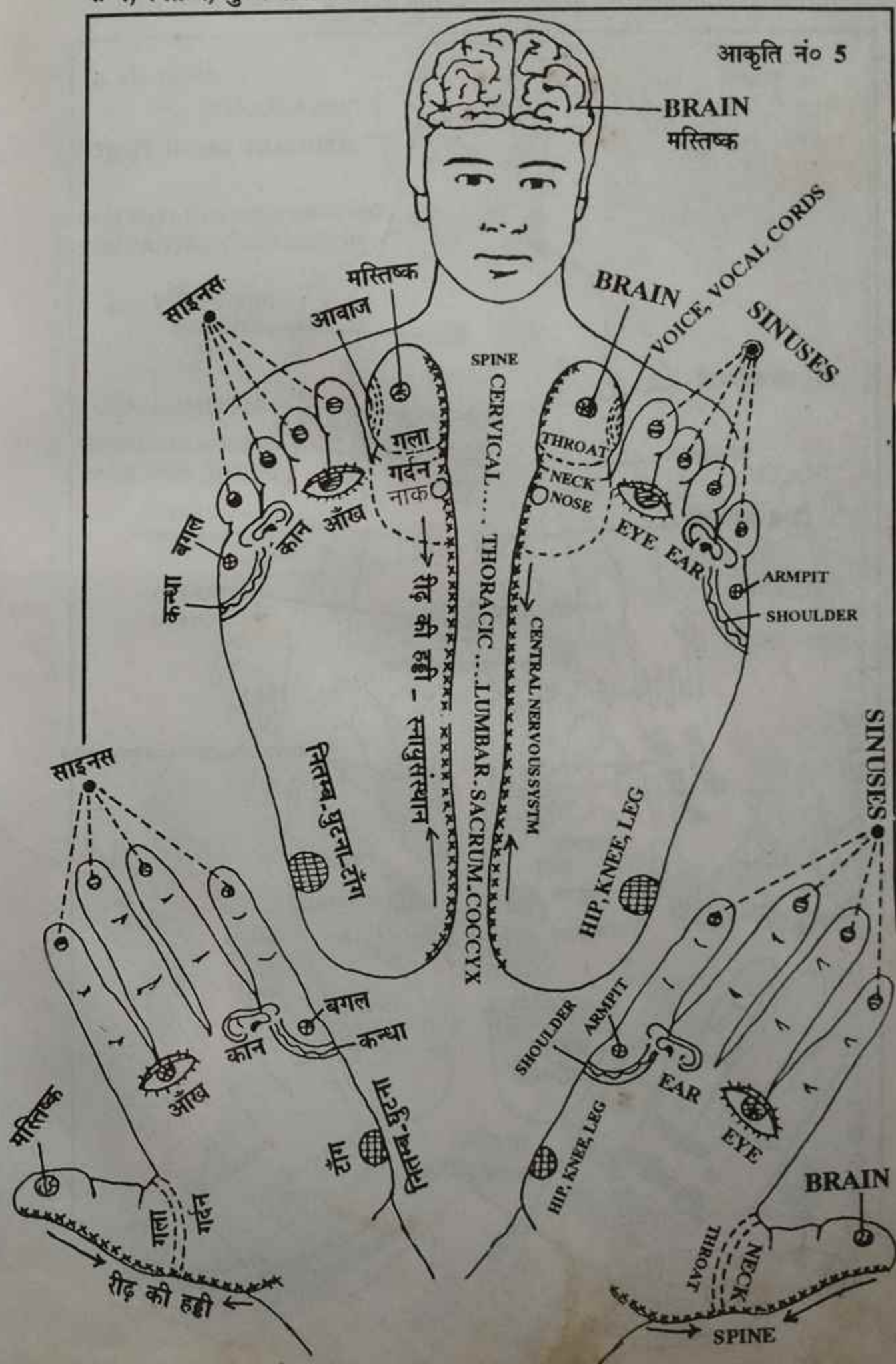
-इमर्सन

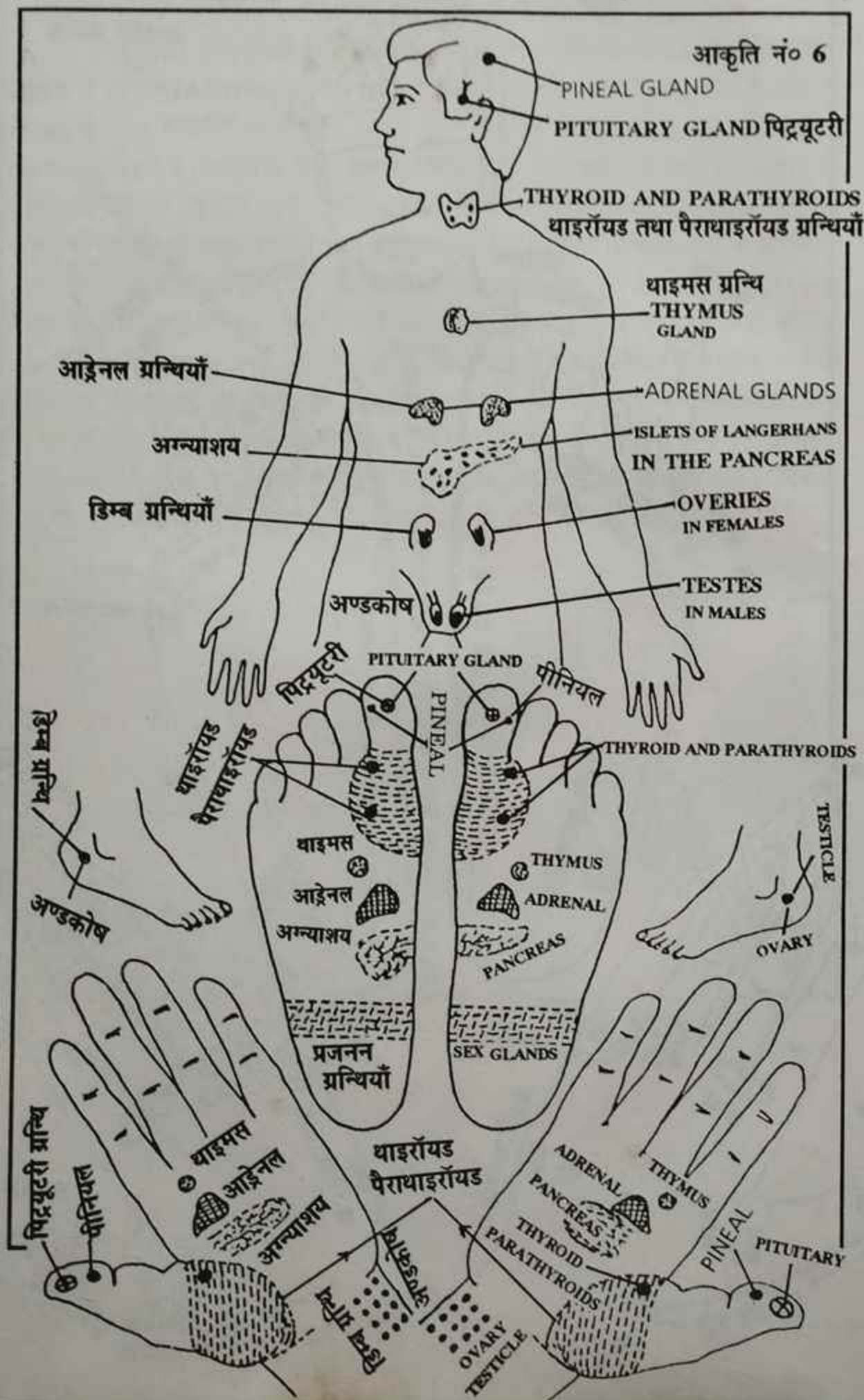
चौड़ाई के रुख़ में शरीर के तीन भाग

आकृति नं० 2

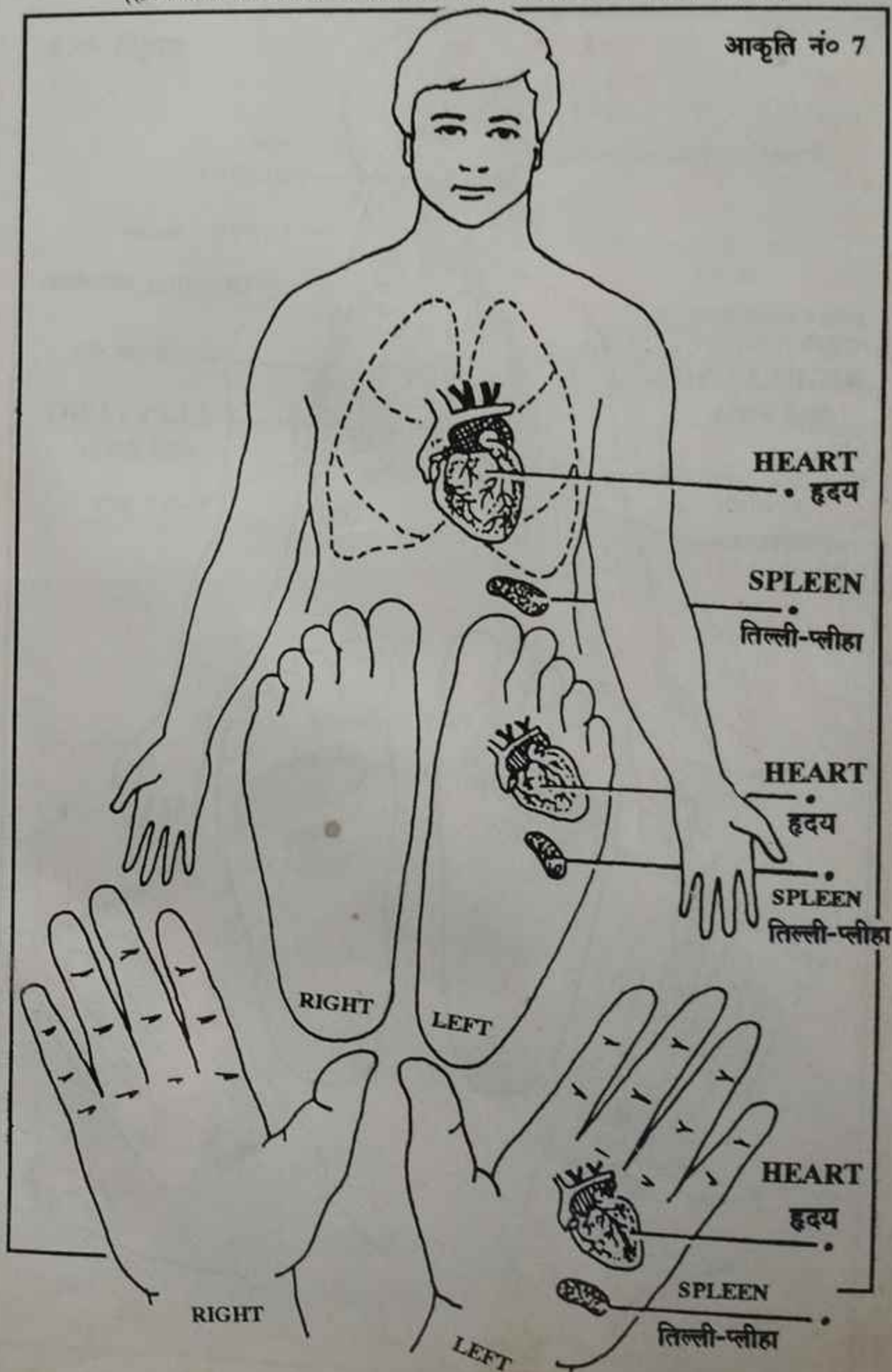
चौड़ाई के रुख़ में शरीर के तीन भाग

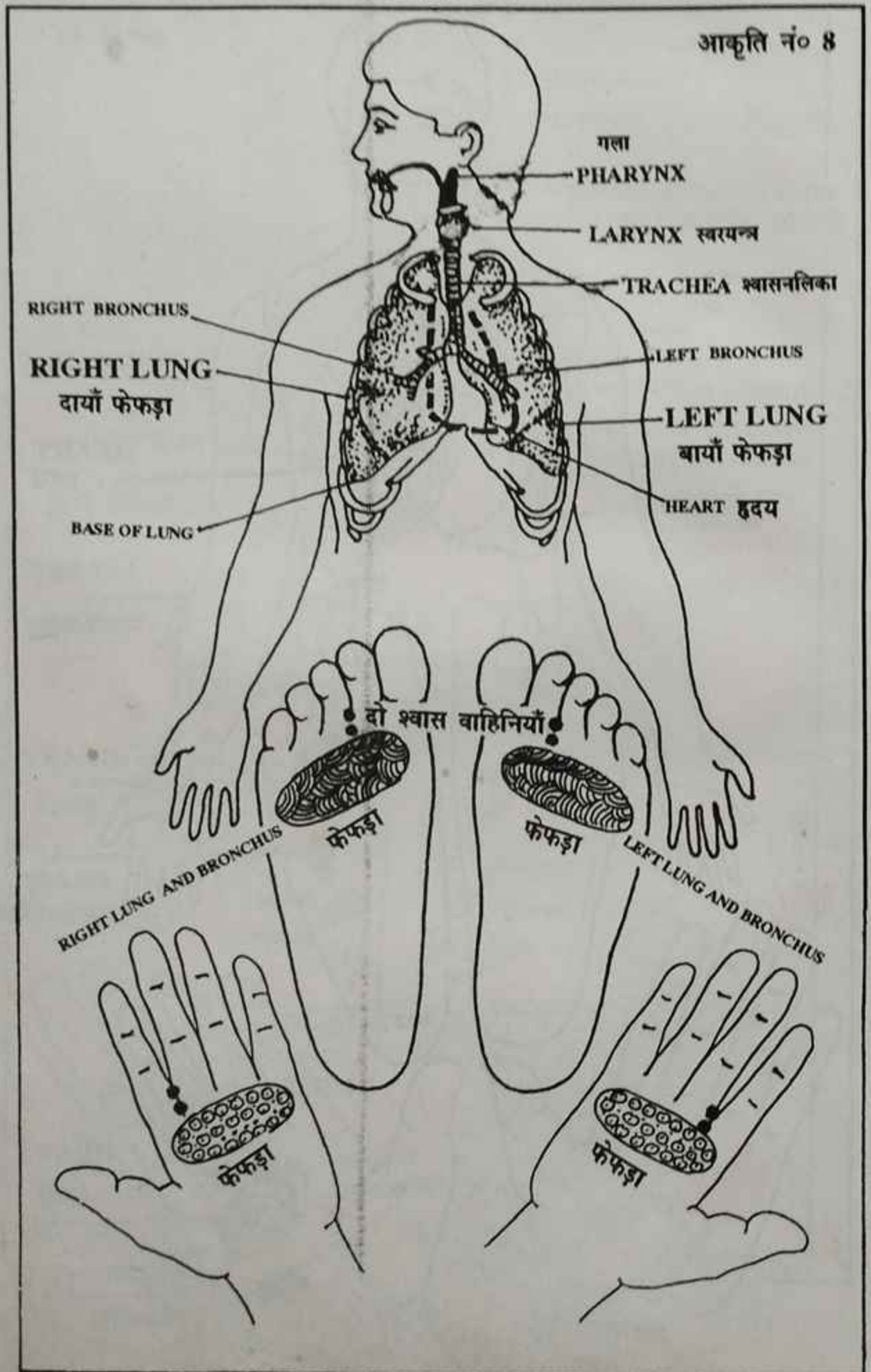
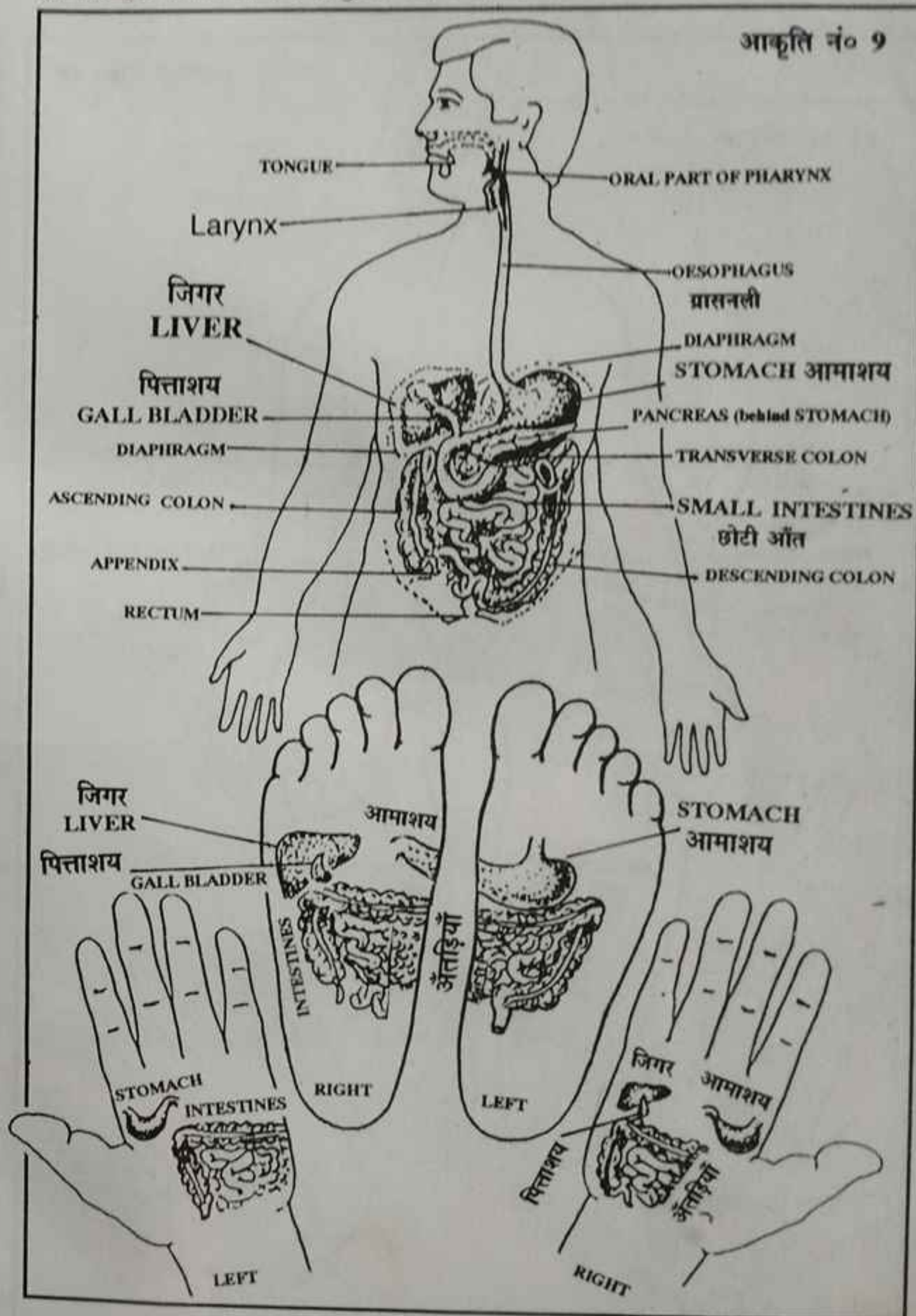
एक्युप्रेशर द्वारा इलाज के लिए चिकित्सकों ने मानव शरीर को लम्बाई की भाँति चौड़ाई के रुख़ में भी बाँटा है। लम्बाई के रुख़ में जबकि शरीर को 10 भागों में बाँटा गया है, चौड़ाई के रुख़ में इसको तीन भागों में बाँटा गया है जिसे ट्राँसवर्स ज़ोनस (**transverse zones of the body**) कहते हैं। प्रतिबिम्ब केन्द्रों की पहचान करने के लिए शरीर के भागों के अनुरुप ही हाथों तथा पैरों को भी तीन भागों में बाँटा गया है जैसाकि आकृति नं० 2 में दिखाया गया है। चौड़ाई के सिद्धांत के अनुसार पहले भाग में सिर तथा गर्दन में स्थित विभिन्न अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं अर्थात हाथों तथा पैरों की अँगुलियों तथा हाथों तथा पैरों के बिल्कुल ऊपरी भाग में इन अंगों के केन्द्र हैं। दूसरे भाग में उन अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं जोकि छाती के भाग में स्थित हैं अर्थात डायाफ्राम (**diaphragm**) से ऊपरी भाग में। तीसरे भाग में वे केन्द्र आते हैं जोकि पेट, पेट से नीचे के भाग, टाँगों तथा पैरों से सम्बन्धित हैं। लम्बाई तथा चौड़ाई के सिद्धांत को सामने रखकर कोई भी व्यक्ति हाथों तथा पैरों में विभिन्न अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र बड़ी आसानी से ढूँढ सकता है। इसी सिद्धांत अनुरूप पैरों तथा हाथों के ऊपरी भाग को भी बाँटा गया है जैसाकि आकृति नं० 3 तथा 4 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 3

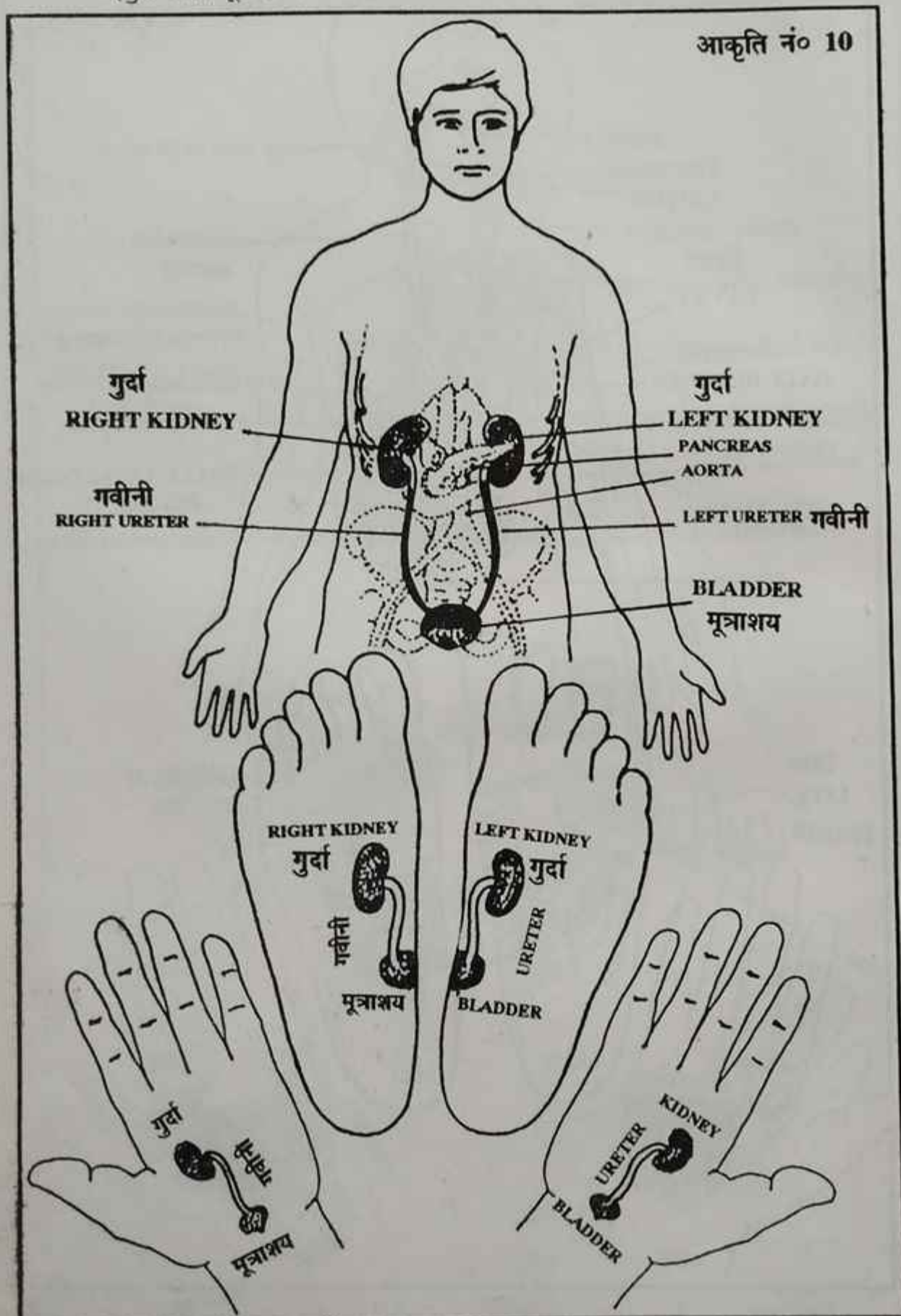
आकृति नं० 4

मस्तिष्क, स्नायुसंस्थान, रीढ़ की हड्डी, साइनस, आवाज़, आँखों, कानों गर्दन, गला, बगल, कन्धे, नितम्ब, घुटने तथा टाँगों सम्बन्धी पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र।

अंतस्त्रावी रसोत्पादक नलिकाहीन ग्रंथियों (Endocrine System) की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र।

(ग्रंथियों की कार्यप्रणाली तथा इनसे सम्बन्धित रोगों का वर्णन अध्याय 8 में किया गया है।)

हृदय (Heart) तथा प्लीहा (Spleen) की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र।

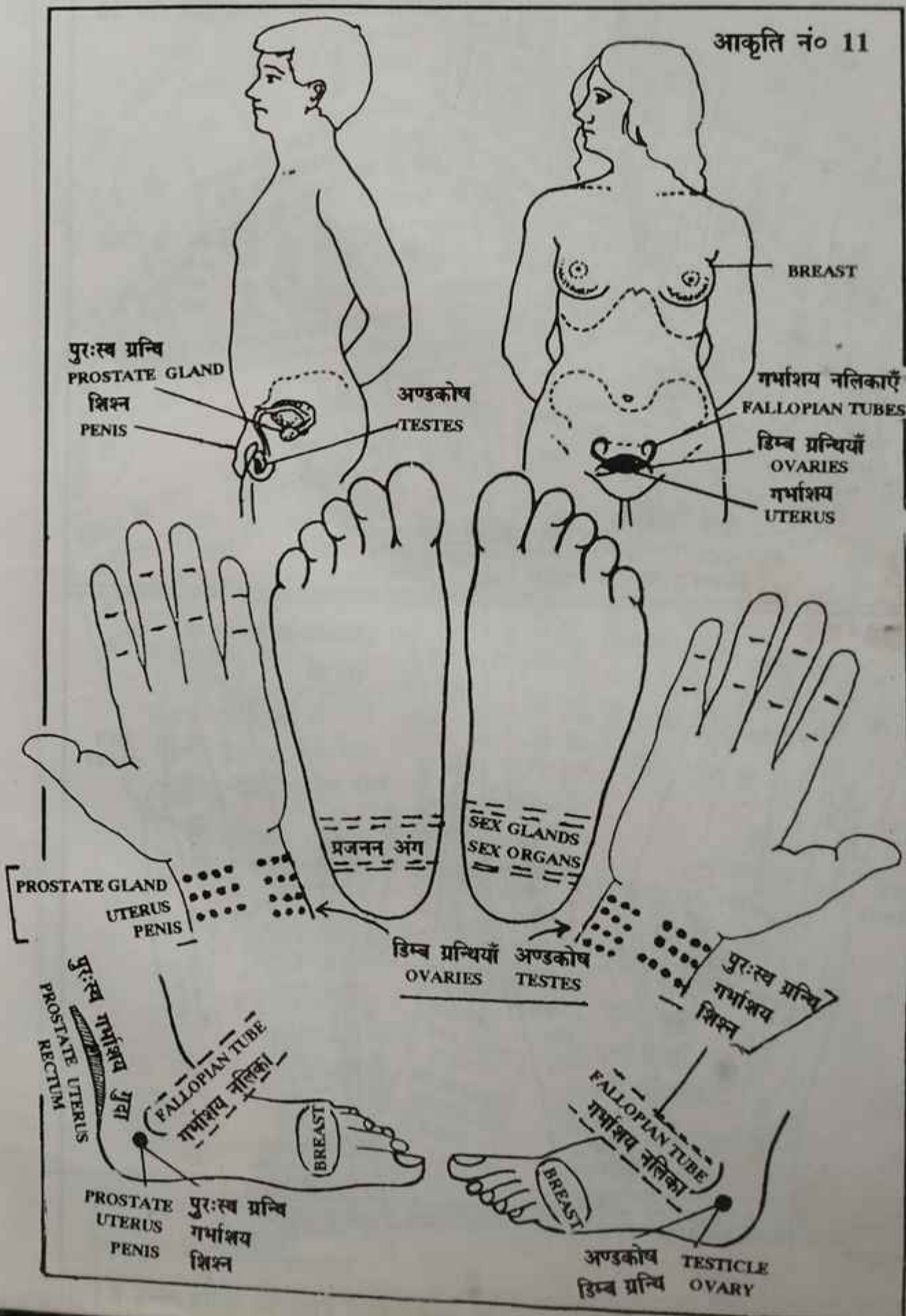
(हृदय तथा रक्त-संचार के रोगों का वर्णन अध्याय 9 में किया गया है।)

श्वास-प्रणाली (Respiratory System) के विभिन्न अवयवों की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र।

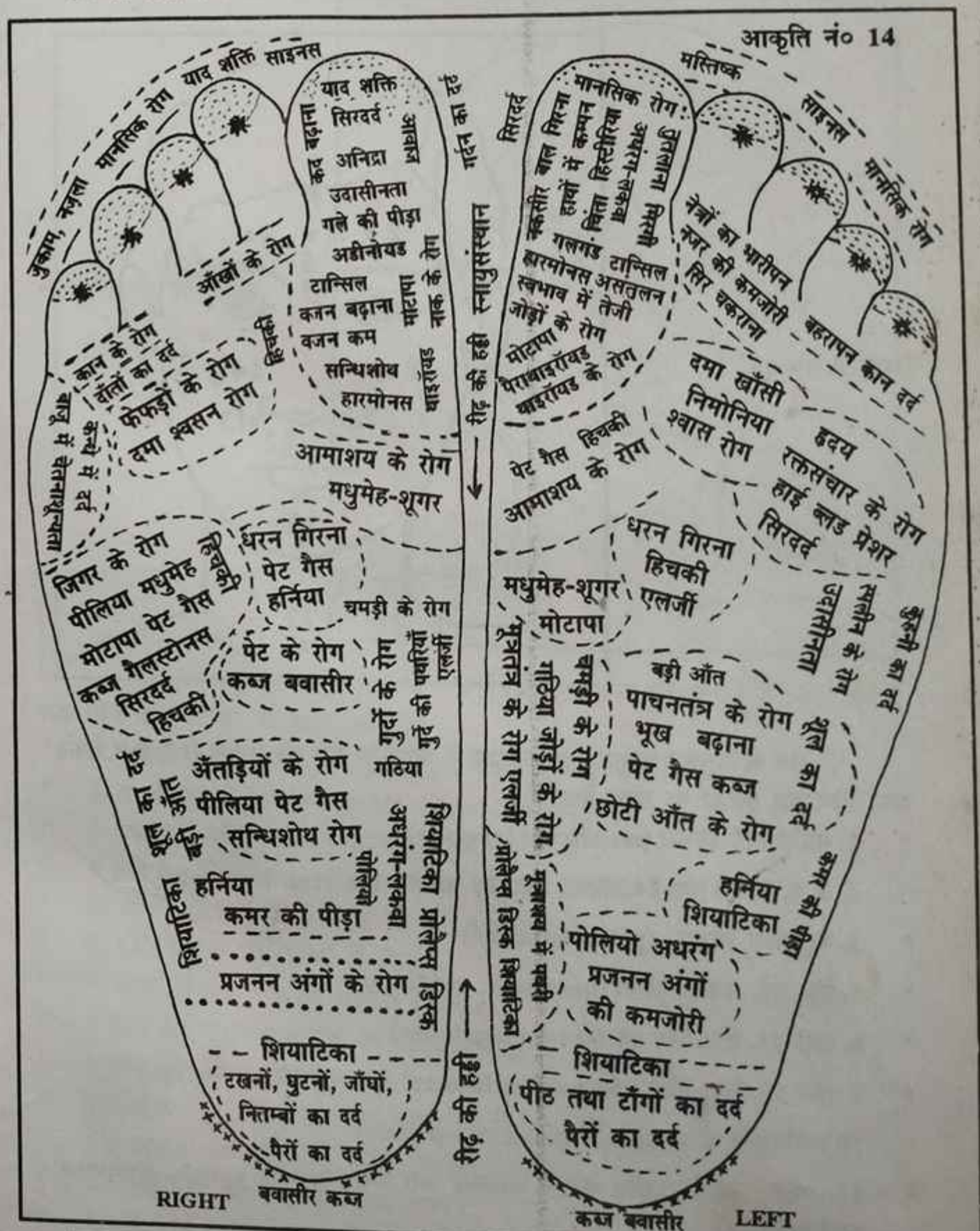
(श्वास प्रणाली के रोग तथा उनके उपचार की विधि का वर्णन अध्याय 10 में किया गया है।

पाचनतंत्र (Digestive System) के विभिन्न अवयवों-जिगर, पित्ताशय, आमाशय तथा अँतड़ियों इत्यादि की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र। (पाचनतंत्र के अनेक रोगों तथा एक्युप्रेशर द्वारा उनके उपचार का वर्णन अध्याय 11 में किया गया है।)

मूत्र प्रणाली (Urinary System) के विभिन्न अवयवों-गुर्दों, गवीनियों तथा मूत्राशय की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्र।

(गुर्दों तथा मूत्र सम्बन्धी रोगों का वर्णन अध्याय 12 में किया गया है।)

स्त्रियों तथा पुरुषों के विभिन्न प्रजनन अंगों (Reproductive Systems) की शरीर में स्थिति तथा उनसे सम्बन्धित पैरों के ऊपर, तलवों, हथेलियों तथा कलाई पर प्रतिबिम्ब केन्द्र।

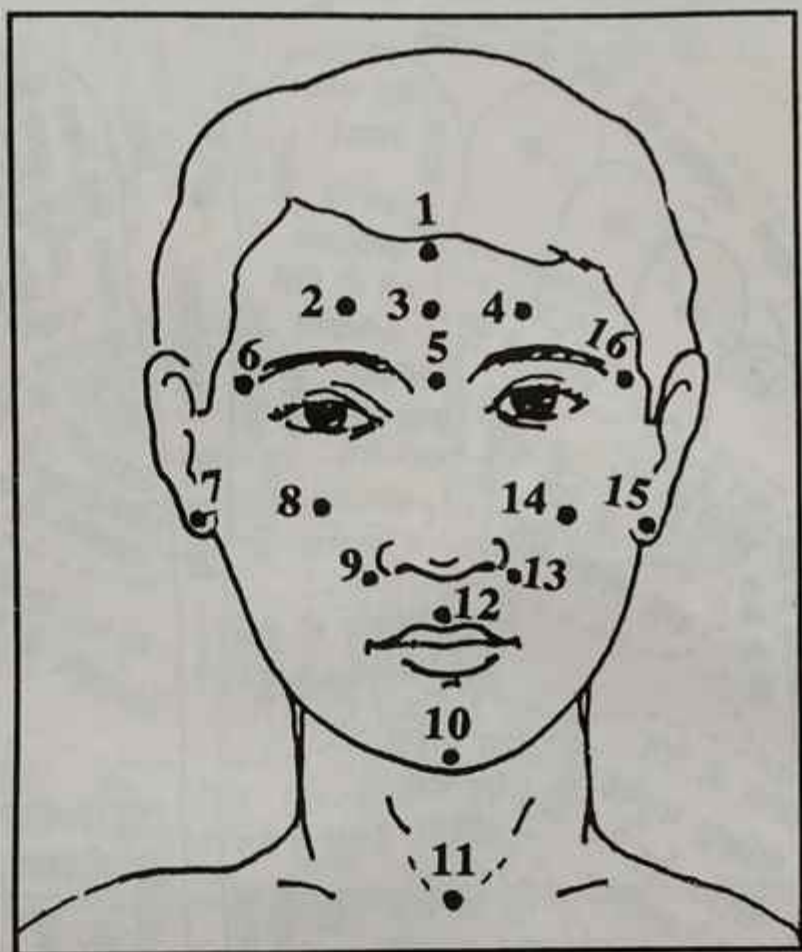
(स्त्रियों तथा पुरुषों के प्रजनन अंगों तथा उनसे सम्बन्धित विशेष रोगों का विस्तार सहित वर्णन अध्याय 15 तथा 16 में क्रमशः किया गया है।)

पैरों के ऊपरी भाग पर विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्र। दोनों पैरों पर समान केन्द्र हैं।

हाथों के ऊपरी भाग पर विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्र। दोनों हाथों पर समान केन्द्र हैं।

एक्युप्रेशर रोग उपचार केन्द्र

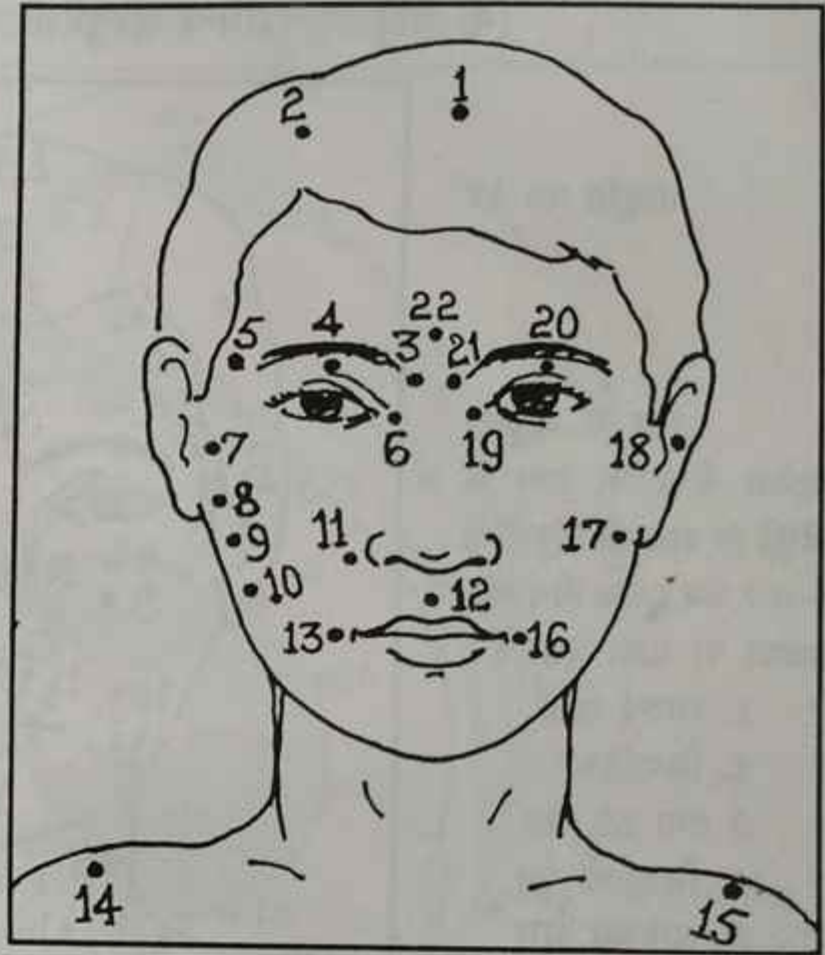
(जिगर, ह्रदय तथा तिल्ली के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त दोनों पैरों में समान केन्द्र हैं।

** वजन बढ़ाने तथा वजन घटाने, दोनों स्थितियों में थाइरॉयड तथा जिगर सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

(क) चेहरे पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्र

आकृति नं० 15

रोग के अनुसार प्रत्येक केन्द्र पर हाथ के अँगूठे या हाथ की अँगुली से 5 से 7 सेकंड तक, तीन बार हलका पर गहरा प्रेशर दें।

* **1. मासिकधर्म विकार (menstrual troubles)**
* **2, 4, 8, 9, 13 तथा 14. नज़ला सिर का भारीपन (catarrh-headcold)**
* **3. पेडू-कोख विकार (pelvis troubles)**
* **5. सिर दर्द, चक्कर आना (headache, giddiness)**
* **6. तथा 16. तीव्र सिर दर्द (severe headache)**
* **7 तथा 15. निद्रा-विघ्न (sleep disturbances) तथा पक्षाघात (paralysis)**
* **10 रजोनिवृत्ति के रोग (menopause complaints)**
* **11. गला, खाँसी, साँस लेने में कठिनाई तथा दमा (throat, cough, dyspnea and asthma)**
* **12. दाँत का दर्द (tooth-ache)**

(ख) चेहरे पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्र

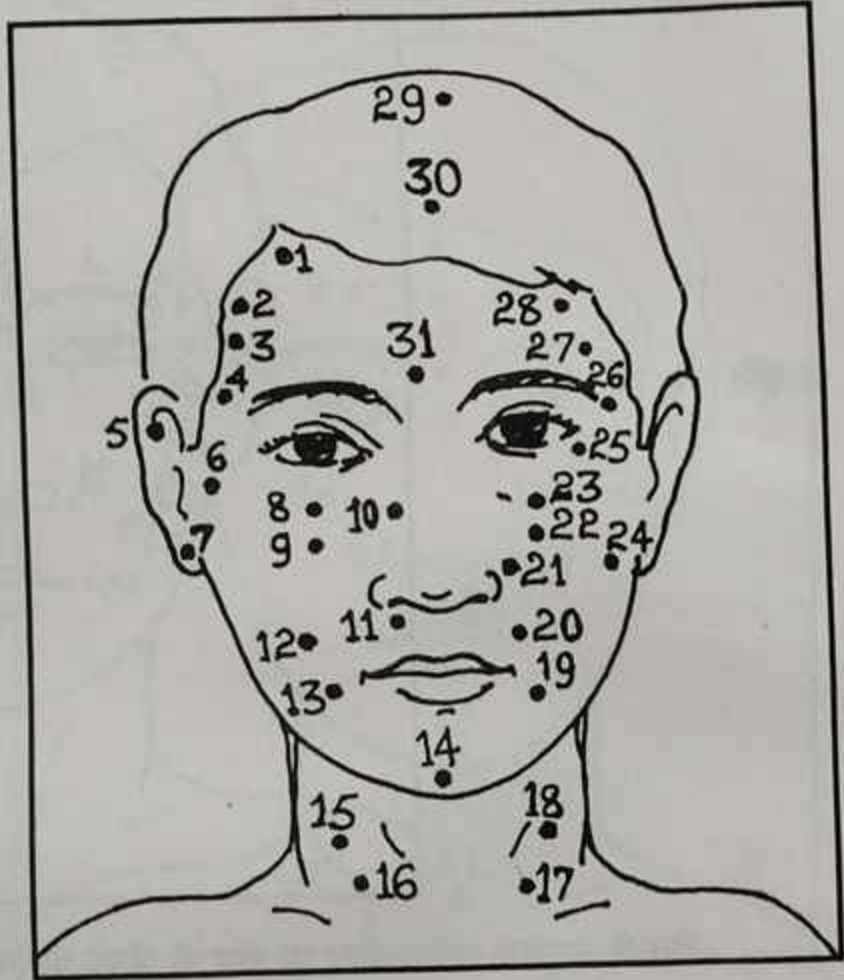
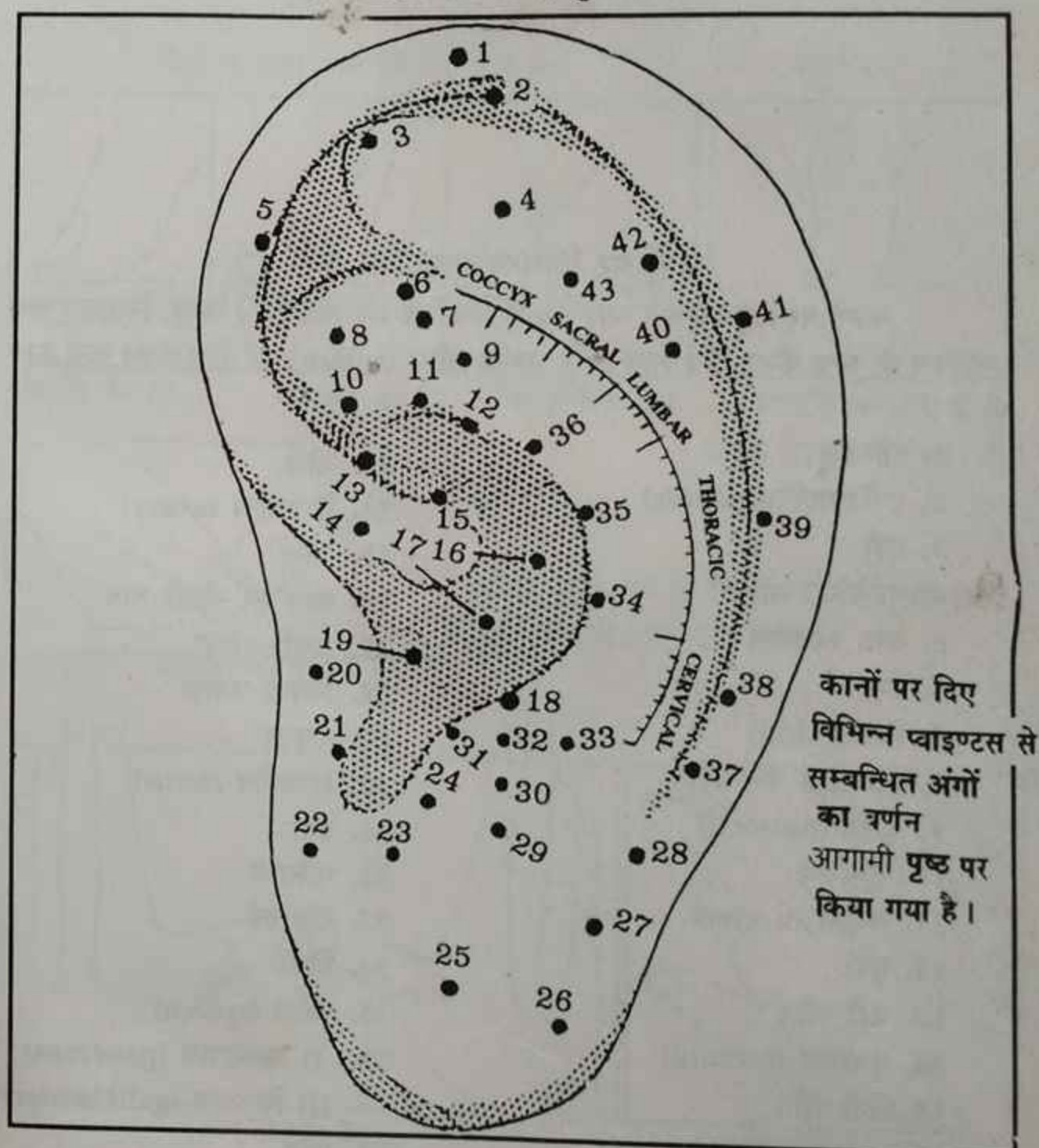
आकृति नं० 16

रोग के अनुसार प्रत्येक केन्द्र पर हाथ के अँगूठे या हाथ की अँगुली से 5 से 7 सेकंड तक तीन बार, हलका पर गहरा प्रेशर दें।

* 1. बवासीर, मूत्राशय के रोग, सोये हुए पेशाब निकल जाना।
* 2. दो-दो वस्तुएँ दिखना (double vision-diplopia)
* 3 तथा 21. मस्तिष्क के रोग, नजला-जुकाम, अनिद्रा।
* 4 तथा 20. शियाटिका, मस्तिष्क, जिगर तथा पित्ताशय के रोग।
* 5. आँखों के रोग (बायीं तरफ भी इसी स्थान पर)।
* 6, 14 15 तथा 19. आँखों के रोग।
* 7. कानों में कई तरह की आवाजे सुनना।
* 8 तथा 10. पक्षाघात-लकवा, मानसिक तनाव।
* 9 तथा 17. दाँतों का दर्द।
* 11. नाक में रुकावट, नाक का बहना (बायीं तरफ भी इसी स्थान पर)
* 12. पक्षाघात-लकवा, छींके आना, बेहोशी, मिरगी।
* 13 तथा 16. दाँत दर्द, मानसिक तनाव।
* 18. हाई ब्लड प्रेशर, बाजू की जकड़न तथा दर्द।
* 22. आँखों, टाँगों तथा आमाशय के रोग।

(ग) चेहरे पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्र

आकृति नं० 17

रोग के अनुसार प्रत्येक केन्द्र पर हाथ के अँगूठे या हाथ की अँगुली से 5 से 7 सेकंड तक तीन बार, हलका पर गहरा प्रेशर दें।

* 1. स्मरण शक्ति
* 2. शियाटिका
* 3 तथा 25. गैस
* 4. जिगर के रोग
* 5. खून का दौरा
* 6 तथा 24. गलगण्ड (goiter)
* 7. पक्षाघात-लकवा
* 8. गुर्दों के रोग
* 9, 14 तथा 22. कब्ज
* 10 तथा 21. अँतड़ियों के रोग
* 11. अग्न्याशय (pancreas) के रोग
* 12 तथा 13. दायाँ फेफड़ा से सम्बन्धित रोग
* 15 तथा 18. लिंग उत्तेजना (sex-stimulation)
* 16 तथा 17. पेट (abdomen) के विकार
* 19 तथा 20. बायाँ फेफड़ा से सम्बन्धित रोग
* 23. गुर्दों के रोग
* 26. प्लीहा (spleen) के रोग
* 27. हृदय के रोग
* 28. शियाटिका
* 29. तेज सिर दर्द
* 30. प्रजनन अंग (reproductive organs) से सम्बन्धित रोग
* 31. सिर दर्द

कानों पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्र

आकृति नं० 18

समय : प्रत्येक केन्द्र पर रोगी की सहनशक्ति अनुसार आधा मिनट से दो मिनट तक हाथ के अँगूठे या अँगुली के साथ गोलाकार स्थिति में दिन में एक या दो बार प्रेशर दिया जा सकता है। प्रेशर देते समय केवल अँगूठा या अँगुली ही हिलायें, कान नहीं। गर्भवती स्त्रियों तथा गम्भीर हृदय रोग के रोगियों के कानों पर प्रेशर नहीं देना चाहिए।

पहचान : रोगी अंगों से सम्बंधित कानों पर एक्युप्रेशर केन्द्र प्रायः दूसरे भागों की अपेक्षा दबाने पर अधिक दर्द करते हैं, कानों पर ये भाग प्रायः थोड़े सूजे हुए, पीले, हलके लाल या सफेद रंग जैसे या इन भागों पर कभी-कभी झुरियां भी होती हैं।

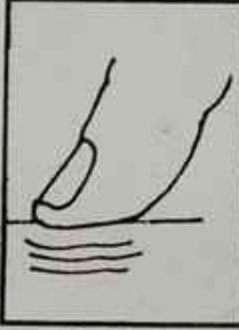
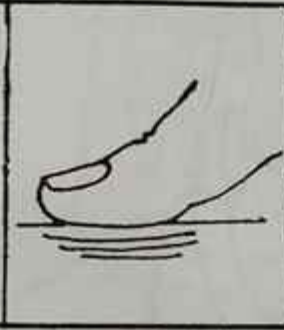
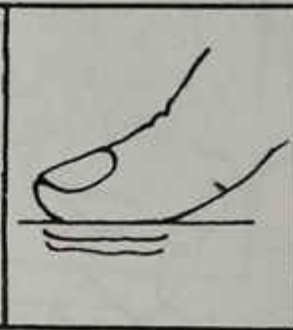
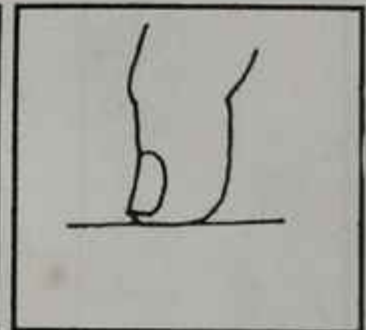
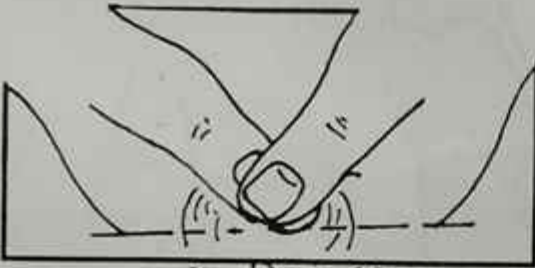
कानों पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्र

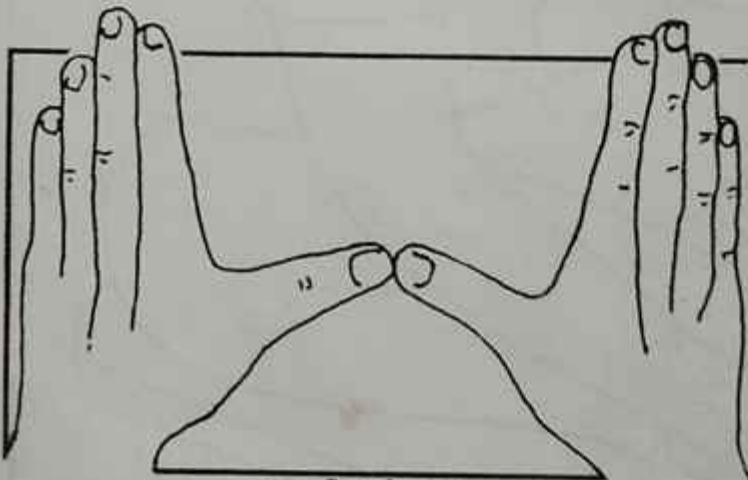
कानों पर दिए विभिन्न प्वाइण्टस से सम्बंधित अंग तथा रोग। जिगर, पित्ताशय तथा एपेंडिक्स के केन्द्र केवल दायें कान पर हैं जबकि प्लीहा (spleen) का केन्द्र केवल बायें कान पर है।

1. टान्सिल
2. एपेंडिक्स (appendix)
3. एड़ी
4. घुटने का जोड़
5. उच्च रक्तचाप
6. दमा
7. नितम्ब (hip)
8. शियाटिक वातनाड़ी
9. कूल्हा (buttock)
10. मूत्राशय
11. गवीनी (ureter)
12. गुर्दा
13. बड़ी आँत
14. मलाशय (rectum)
15. छोटी आँत
16. आमाशय
17. श्वास प्रणाल (bronchus)
18. फेफड़ा
19. फेफड़ा
20. उच्च रक्तचाप
21. नाक का भीतरी भाग
22. आँख
23. आँख
24. डिम्बग्रन्थि (ovary)
25. आँख
26. कान का भीतरी भाग
27. ऊपरी जबाड़ा
28. निचला जबाड़ा
29. फेफड़ा
30. अण्डकोष (testis)
31. दमा
32. मस्तिष्क
33. दाँत दर्द
34. जिगर
35. प्लीहा (spleen)
36. I) अग्न्याशय (pancreas)
    II) पित्ताशय (gallbladder)
37. गर्दन
38. कन्धे का जोड़
39. कन्धा
40. पेट (abdomen)
41. कुहनी (elbow)
42. घुटना
43. नितम्ब का जोड़ (hipjoint)

प्रेशर देने के विभिन्न ढंग

अँगूठे के साथ प्रेशर देने का ठीक ढंग

गलत ढंग

आकृति नं० 19 आकृति नं० 20 आकृति नं० 21 आकृति नं० 22

अँगूठा खड़ा करके प्रेशर नहीं देना चाहिए।

आकृति नं० 23

अधिक दबाब देने के लिए एक अँगूठे पर दूसरा अँगूठा रख के प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 24

कुछ केन्द्रों, विशेषकर पीठ पर दोनों अँगूठों के साथ प्रेशर दें।

आकृति नं० 25

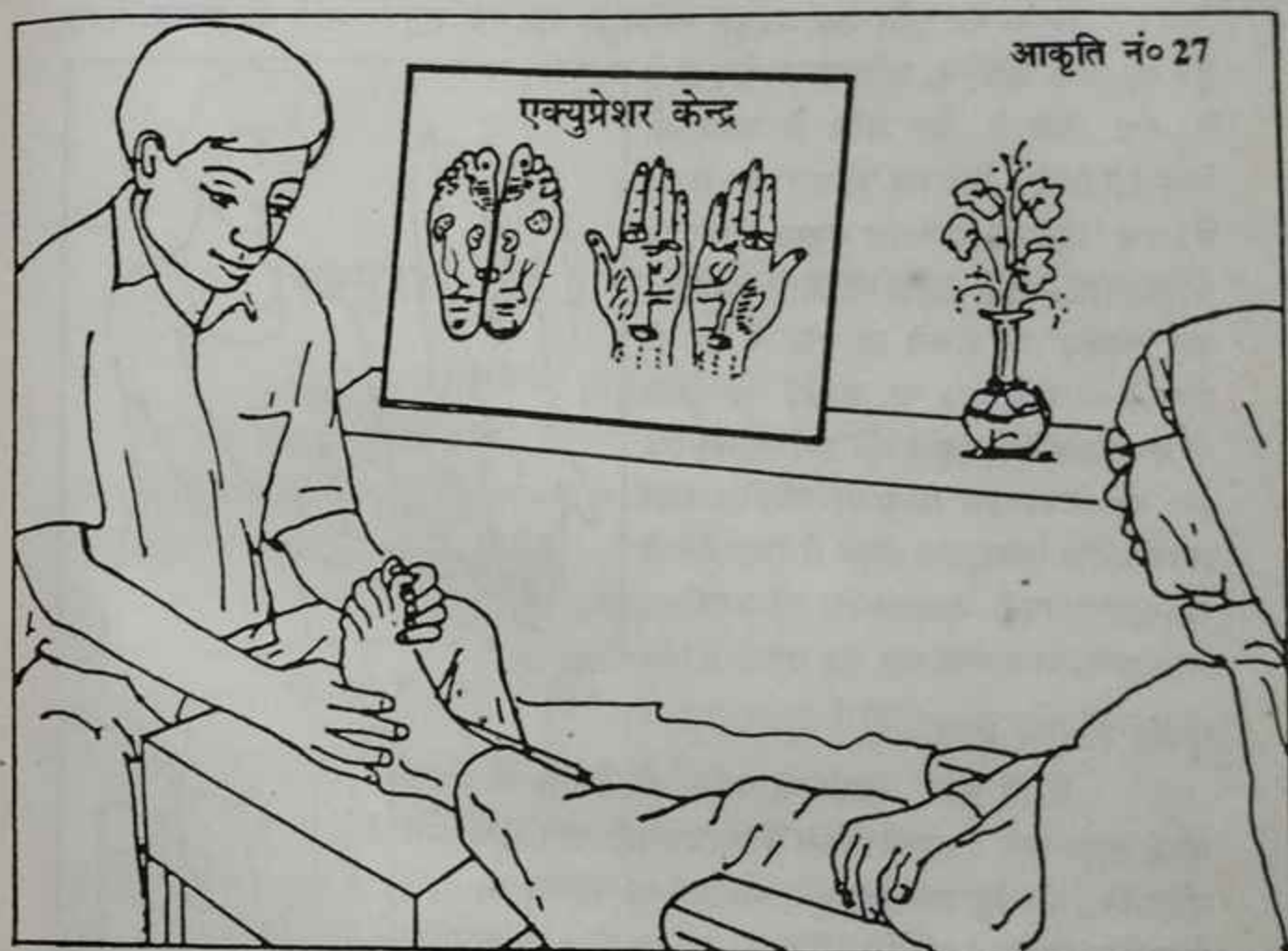
कुछ केन्द्रों यथा पेट पर हाथ की तीन अँगुलियों के साथ प्रेशर दें। पेट पर प्रेशर दोनों हाथों की अँगुलियों से एक साथ देना चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा निज उपचार

(Giving self-treatment)

पैरों तथा हाथों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर बिना किसी व्यक्ति की सहायता के आसानी से प्रेशर दिया जा सकता है। प्रेशर कुर्सी, चारपाई, या भूमि पर बैठकर जैसा भी सुविधाजनक प्रतीत हो, दे सकते हैं। पैरों में विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने का एक आसान ढंग उपरोक्त आकृति में दर्शाया गया है।

एक्युप्रेशर द्वारा दूसरे व्यक्ति का उपचार

(Giving treatment to other person)

तलवे तथा पैर के ऊपर प्रेशर देने का ढंग

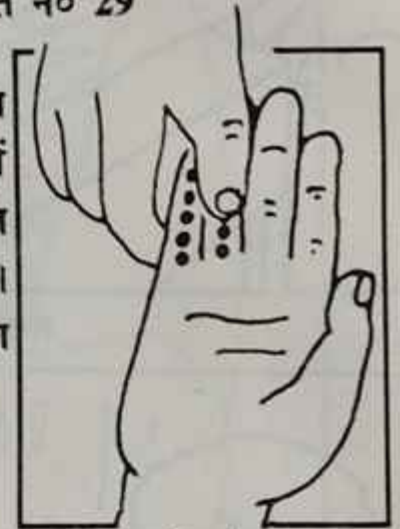
हथेली में प्रेशर देने का ढंग

जीवन शक्ति

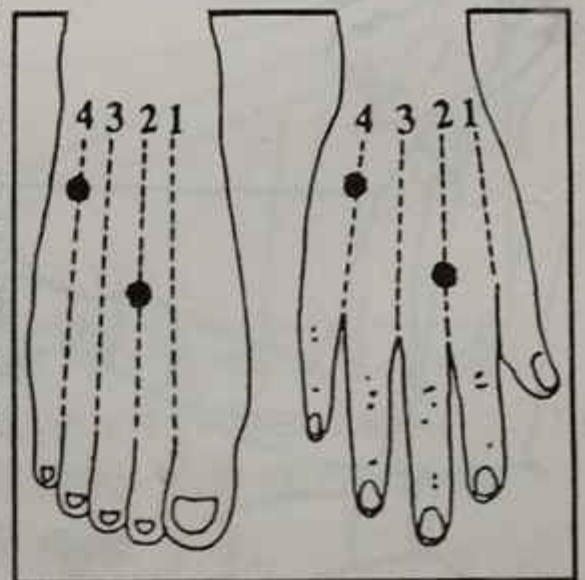
मनुष्य का शरीर एक अद्‌भुत मशीन ही नहीं एक अनुपम शक्ति का विशाल भंडार है। यह शक्ति प्रतिदिन, प्रतिक्षण उपयोग होती है, नष्ट होती है और शरीर से बाहर भी निकलती रहती है जिसे हम 'लीकज़' कह सकते हैं। इस 'लीकज़' के कारण मनुष्य बीमार भी जल्दी पड़ता है तथा बुढ़ापा भी जल्दी आता है। इस 'लीकज़' को रोकने का शरीर में एक ही केन्द्र है – दायीं बाजू पर, कलाई एवं कुहनी के मध्य भाग में (आकृति नं० 29) लगभग एक इंच का क्षेत्र। इस केन्द्र पर प्रतिदिन सवेरे लगभग एक मिनट तक अँगूठे से प्रेशर देने से स्त्री-पुरुष अपनी जीवन शक्ति को काफी लम्बे समय तक बचा कर रख सकते हैं।

आकृति नं० 29

मूर्च्छा हटाओ केन्द्र

किसी समय, किसी भी व्यक्ति को, किसी भी कारण मूर्च्छा पड़ सकती है। ऐसी स्थिति में एकदम बारी-बारी दोनों हाथों की अंतिम दो अँगुलियों (आकृति नं० 30) पर मालिश की भाँति प्रेशर देना चाहिए। मूर्च्छित व्यक्ति को एकदम होश आ जायेगी। होश आने पर उसे पानी पिलाकर कुछ समय के लिए लिटा देना चाहिए।

आकृति नं० 30

सांकेतिक दर्द क्षेत्र (Referral Pain Points)

एक्युप्रेशर की यह सबसे विचित्र विशेषता है कि दर्द वाले भाग को छूये बिना उसके समानान्तर शरीर पर दूसरे सम्बन्धित भाग पर प्रेशर देकर दर्द दूर किया जा सकता है। इस विधि को सांकेतिक दर्द क्षेत्र कहते हैं। दर्द निवारण के इस सिद्धांत अनुसार दायें या बायें पैर (आकृति नं० 31) पर जिस भाग में दर्द है उसका दायें या बायें हाथ पर सांकेतिक दर्द केन्द्र ढूंढ कर उस पर प्रेशर देने से दर्द दूर किया जा सकता है। इस विधि का विस्तार सहित वर्णन अध्याय 6 में किया गया है।

आकृति नं० 31

1

एक्युप्रेशर का इतिहास, सिद्धांत एवं कार्यप्रणाली

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

महान चिंतक एवं लेखक डाक्टर जॉनसन ने कहा है -- **"To preserve health is a moral and religious duty, for health is the basis of all social virtues --we can no longer be useful when not well"** अर्थात स्वास्थ्य को बनाए रखना एक नैतिक एवं धार्मिक कर्त्तव्य है क्योंकि स्वास्थ्य ही सब सामाजिक सद्‌गुणों का आधार है -- रोग की अवस्था में हम उपयोगी नहीं रह पाते। इसी आशय की संस्कृत में भी एक प्रसिद्ध उक्ति है -- "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"। अतः स्वास्थ्य को बनाये रखना जहाँ व्यक्ति के निजी तथा पारिवारिक हित में है वहाँ समाज तथा देश के लिए भी लाभकारी है।

कोई भी व्यक्ति अस्वस्थ नहीं रहना चाहता पर सोचने की बात यह है कि मनुष्य रोगी क्यों होता है? रोग होने के दो प्रमुख कारण हैं -- पहली अवस्था में मनुष्य अपनी लापरवाही, गलत रहन-सहन, अस्वच्छता, असंतुलित आहार, हानिकारक पदार्थों का सेवन, चिंता, मानसिक तनाव तथा व्यायाम-हीनता के कारण रोगी होता है। दूसरी अवस्था में व्यक्ति अपनी लापरवाही के कारण नहीं अपितु दूषित वातावरण, संक्रमण, चोट आदि लगने, बुढ़ापा आने तथा कुछ पैतृक त्रुटियों के कारण रोगी होता है जो मूलरूप से उसकी अपनी समर्थता से बाहर होते हैं। शरीर को प्रत्येक आयु में और प्रत्येक परिस्थिति में पूर्णरूप से निरोग रखना कठिन कार्य है क्योंकि शरीर तो रोगों का घर है -- 'शरीरं व्याधि मंदिर'। रोग की अवस्था में किसी न किसी चिकित्सा पद्धति का सहारा लेना पड़ता है।

जब से मनुष्यता का सभ्य समाज के रूप में विकास हुआ है तब से ही चिकित्सक लगातार इस कोशिश में हैं कि अधिक से अधिक प्रभावशाली चिकित्सा पद्धतियों तथा औषधियों की खोज की जाए ताकि मनुष्य लम्बे समय तक निरोग रह सके और अगर रोगग्रस्त हो भी जाए तो शीघ्र स्वस्थ हो सके।

एक्युप्रेशर-- प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति

पुरातन काल से लेकर आधुनिक समय तक शरीर के अनेक रोगों तथा विकारों को दूर करने के लिए जितनी चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हुई हैं उनमें एक्युप्रेशर सबसे पुरानी तथा

सबसे अधिक प्रभावशाली पद्धति है। इतना अवश्य है कि प्राचीन समय से अब तक इसका कोई एक नाम नहीं रहा है। विभिन्न देशों में विभिन्न समय में इस पद्धति को कई नाम दिए गए । **यह पद्धति इसलिए भी अधिक प्रभावी है क्योंकि इसका सिद्धांत पूर्णरूप से प्राकृतिक है। इस पद्धति की एक अन्य खूबी यह है कि प्रेशर द्वारा इलाज बिल्कुल सुरक्षित (safe) होता है तथा इसमें किसी प्रकार के नुकसान (side effect) का बिल्कुल डर नहीं है।** एक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार समस्त रोगों को दूर करने की शक्ति शरीर में हमेशा मौजूद रहती है पर इस कुदरती शक्ति को रोग निवारण के लिए सक्रिय करने की आवश्यकता होती है।

एक्युप्रेशर पद्धति कितनी पुरानी है तथा इसका किस देश में आविष्कार हुआ, इस बारे में अलग-अलग मत हैं। ऐसा विचार है कि एक्युप्रेशर जिसकी कार्य-विधि एवं प्रभाव एक्युपंचर तुल्य हैं, का आविष्कार लगभग 6,000 वर्ष पूर्व भारतवर्ष में ही हुआ था । आयुर्वेद की पुरातन पुस्तकों में देश में प्रचलित एक्युपंचर पद्धति का वर्णन है । प्राचीन काल में चीन से जो यात्री भारतवर्ष आए, उन द्वारा इस पद्धति का ज्ञान चीन में पहुँचा जहाँ यह पद्धति काफी प्रचलित हुई। चीन के चिकित्सकों ने इस पद्धति के आश्चर्यजनक प्रभाव को देखते हुए इसे व्यापक तौर पर अपनाया और इसको अधिक लोकप्रिय तथा समृद्ध बनाने के लिए काफी प्रयास किया। यही कारण है कि आज सारे संसार में यह चीनी चिकित्सा पद्धति के नाम से मशहूर है ।

डाक्टर आशिमा चैटर्जी, भूतपूर्व एम० पी०, ने 2 जुलाई, 1982 को राज्य सभा में यह रहस्योद्घाटन करते हुए कहा था कि एक्युपंचर का आविष्कार चीन में नहीं अपितु भारतवर्ष में हुआ था । इसी प्रकार 10 अगस्त, 1984 को चीन में एक्युपंचर सम्बन्धी हुई एक राष्ट्रीय गोष्ठी में बोलते हुए भारतीय एक्युपंचर संस्था के संचालक डा० पी० के० सिंह ने तथ्यों सहित यह प्रमाणित करने की कोशिश की थी कि एक्युपंचर का आविष्कार निश्चय ही भारतवर्ष में हुआ था।

समय के साथ जहाँ इस पद्धति का चीन में काफी प्रचार बढ़ा, भारतवर्ष में यह पद्धति लगभग अलोप ही हो गयी । इसके कई प्रमुख कारण थे । विदेशी शासन के कारण जहाँ भारतवासियों के सामाजिक, धार्मिक तथा राजनीतिक जीवन में काफी परिवर्तन आया वहाँ सरकारी मान्यता के अभाव के कारण एक्युप्रेशर सहित कई अन्य प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ प्रफुल्लित नहीं हो सकी।

एक्युप्रेशर पद्धति जिसका आधार प्रेशर या गहरी मालिश है, के सम्बन्ध में प्राचीन भारतीय चिकित्सकों जिनमें चरक का नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय है तथा यूनान, मिस्र, तुर्की तथा रोम के कई प्राचीन चिकित्सकों ने भी अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों को दूर करने, रक्त संचार को ठीक करने, मांसपेशियों को सशक्त बनाने तथा सम्पूर्ण शरीर विशेषकर मस्तिष्क तथा चित को शांत रखने के लिए गहरी मालिश अर्थात् एक्युप्रेशर की सिफारिश की थी । कहते हैं कि जुलियस सीजर जो नाड़ी रोग से पीड़ित था, मालिश से ही ठीक हुआ था । इन चिकित्सकों का यह विचार था कि दबाव के साथ मालिश करने से रक्त का संचार ठीक हो जाता है जिस

कारण शरीर की शक्ति और स्फूर्ति बढ़ जाती है । शरीर की शक्ति बढ़ने से विभिन्न अंगों में जमा हुए अवांछनीय तथा विषपूर्ण पदार्थ पसीने, मूत्र तथा मल द्वारा शरीर से बाहर चले जाते हैं जिस से शरीर निरोग हो जाता है। **एक्युप्रेशर या गहरी मालिश साधारण प्रकार की मालिश नहीं है** । एक्युप्रेशर का मतलब है -- पैरों, हाथों, चेहरे तथा शरीर के कुछ खास केन्द्रों पर दबाव डालना। इन केन्द्रों को **रिस्पान्स सैंटर** (Response Centres) **या रिफ्लैक्स सैंटर** (Reflex Centres) कहते हैं । हिन्दी में इन्हें प्रतिबिम्ब केन्द्र कह सकते हैं। रोग की अवस्था में इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से काफी दर्द होता है क्योंकि तब ये बहुत ही नाजुक (highly sensitive) होते हैं । प्रत्येक रिस्पान्स केन्द्र का पैरों, हाथों तथा चेहरे पर लगभग मटर के दाने जितना आकार होता है। प्रत्येक रिस्पान्स केन्द्र को दबाने से शरीर में रोग की प्रतिक्रिया शक्ति जागृत होती है। यही शक्ति वास्तव में रोग दूर करती है।

यद्यपि आधुनिक युग में चिकित्सा के क्षेत्र में कई नई पद्धतियाँ प्रचलित हो गई हैं पर चीन में एक्युपंचर तथा एक्युप्रेशर काफी लोकप्रिय पद्धतियाँ हैं । गत कुछ वर्षों में चीन से इस पद्धति का ज्ञान संसार के अनेक देशों में पहुँचा है । भारत सहित कई देशों के चिकित्सक इस पद्धति का चीन से ज्ञान प्राप्त करके आए हैं ।

ऐसा अनुमान है कि छठी शताब्दी में इस पद्धति का ज्ञान सम्भवतः बौद्ध भिक्षुओं द्वारा चीन से जापान में पहुँचा । जापान में इस पद्धति को शिआतसु (SHIATSU) कहते हैं । शिआतसु जापानी भाषा का शब्द हे जो दो अक्षरों 'SHI'- शि-अर्थात अँगुली (finger) तथा ATSU' आतसु अर्थात दबाव (pressure) से बना है । शिआतसु पद्धति के अनुसार केवल हाथों के अँगूठों अथवा अँगुलियों के साथ ही विभिन्न 'शिआतसु' केन्द्रों, पर प्रेशर दिया जाता है। कहते हैं कि इस समय जापान में 20,000 से अधिक मान्यता प्राप्त शिआतसु चिकित्सक हैं। Dr. Stephanie Rick (The Reflexology Workout) के अनुसार योरोप में लगभग 6,000 से अधिक डाक्टर, नर्सें तथा प्राकृतिक चिकित्सक एक्युप्रेशर से भी रोगियों का उपचार कर रहे हैं।

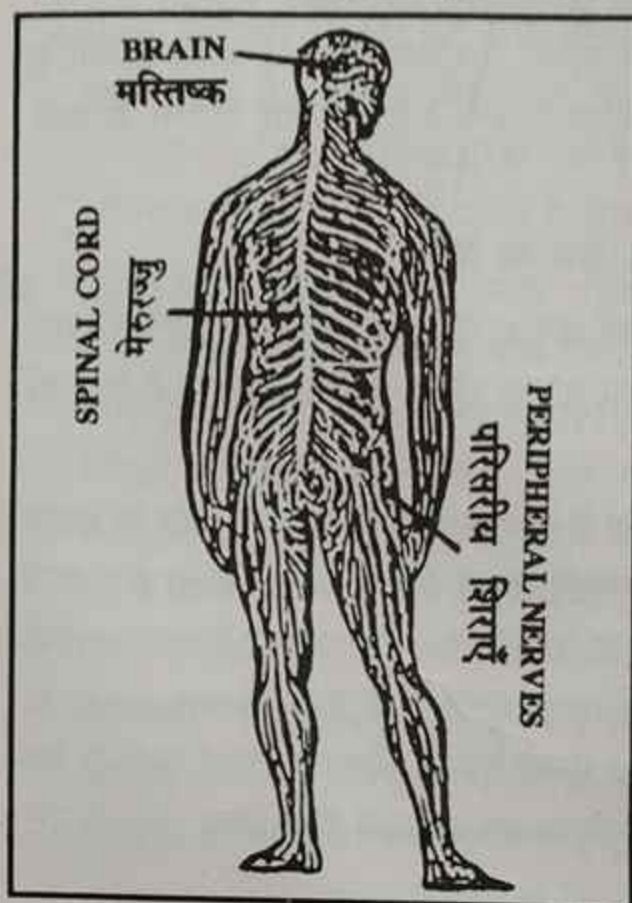
एक्युप्रेशर के चमत्कारी प्रभाव को देखते हुए अमरीका, कैनेडा, इंग्लैंड तथा जर्मनी जैसे विकसित देशों में भी अब यह पद्धति काफी प्रचलित एवं लोकप्रिय हो रही है। सबसे महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि कई दूसरी चिकित्सा पद्धतियों के चिकित्सकों ने भी एक्युप्रेशर में काफी रुचि लेनी शुरू कर दी है। **अनेक रोगों में एक्युप्रेशर बिना दवा तथा बिना ऑपरेशन के रोग निवारण की प्रभावशाली विधि है। इस पद्धति की एक अन्य विशेषता यह है कि इस के द्वारा केवल अनेक रोगों का इलाज नहीं किया जाता अपितु अनेक रोगों को दूर भी रखा जा सकता है जिसे रोग निरोधक उपाय** (preventive treatment) **कहते हैं**। इस तरह इस पद्धति को व्यापक तौर पर अपनाने से जहाँ लाखों लोग अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं उसके साथ अपने तथा राष्ट्र के करोड़ों रुपये की बचत भी कर सकते हैं जो कि प्रतिवर्ष स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च किये जाते हैं।

एक्युप्रेशर तथा एक्युपंचर में अन्तर

एक्युप्रेशर (Acupressure) दो शब्दों Acus+pressure से बना है। Acus लैटिन का शब्द है जिसका अर्थ सूई (needle) तथा pressure अँग्रेजी का शब्द है जिसका अर्थ दबाव डालना है। व्यावहारिक रूप में एक्युप्रेशर का अभिप्राय सूइयों द्वारा इलाज से नहीं है। सूइयों द्वारा इलाज का नाम एक्युपंचर (Acupuncture) है। यद्यपि प्रचलित रूप में एक्युप्रेशर तथा एक्युपंचर दोनों ही चीनी पद्धतियाँ मानी जाती हैं तथा दोनों एक दूसरे से मिलती जुलती हैं पर इनमें मुख्यतः यह अन्तर है कि एक्युपंचर में रोग निवारण के लिए सूइयों का प्रयोग किया जाता है अर्थात एक विशेष प्रकार की सूइयाँ एक खास ढंग से शरीर के कई भागों पर (key points) लगाई जाती है। **एक्युप्रेशर पद्धति में सूइयों की बजाए हाथों के अँगूठों, अँगुलियों या किन्हीं उपकरणों से रोग से सम्बन्धित केन्द्रों पर दबाव डाला जाता है जिसे प्रेशर, डीप मसाज या गहरी मालिश (compression massage) कहते हैं। शरीर के विभिन्न अंगों से सम्बन्धित ये केन्द्र हाथों, पैरों, चेहरे तथा कानों पर स्थित हैं जैसाकि आकृति नं० 5 से 18 में दर्शाया गया है। रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ तथा शरीर के कई अन्य भागों पर भी अनेक एक्युप्रेशर केन्द्र हैं।**

इन आकृतियों में केवल उन्हीं केन्द्रों को दर्शाया गया है जिन्हें प्रमुख रिफ्लैक्स केन्द्र (Main Reflex Centres) कहा जा सकता है। इन केन्द्रों की पहचान एवं जाँच प्रत्येक व्यक्ति आसानी से कर सकता है। वैसे तो चीनी चिकित्सकों ने सारे शरीर पर सैकड़ो एक्युप्रेशर केन्द्रों का पता लगाया है लेकिन उन सब केन्द्रों की पहचान करना एक साधारण व्यक्ति के लिए कठिन कार्य है। सामान्य रोगों के उपचार के लिये इन सब केन्द्रों की पहचान करना जरूरी भी नहीं है। केवल पैरों, हाथों, चेहरे, कानों, पीठ तथा शरीर के कुछ भागों पर प्रमुख केन्द्रों पर प्रेशर डालने से ही सारे रोगों को दूर किया जा सकता है। जैसाकि पहले बताया गया है पैरों, हाथों, चेहरे तथा कानों पर लगभग एक जैसे एक्युप्रेशर केन्द्र हैं पर एक्युप्रेशर चिकित्सा में पैरों का प्रथम स्थान है। पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच आसानी से हो जाती है और इन पर प्रेशर भी आसानी से दिया जा सकता है। प्रतिबिम्ब केन्द्रों की ठीक जाँच हो जाने और ठीक प्रेशर देने के कारण सारे रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं। जाँच तथा प्रभाव के संम्बन्ध में दूसरा नम्बर हाथों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों का है। चेहरे, कानों, पीठ तथा शरीर के विभिन्न भागों पर स्थित अनेक एक्युप्रेशर केन्द्र भी काफी महत्त्वपूर्ण हैं। अच्छा तो यह है कि रोग की अवस्था में पैरों, हाथों, चेहरे, कानों तथा पीठ पर स्थित रोग से सम्बन्धित एक से अधिक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए। ऐसा करने से काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है और रोग शीघ्र दूर हो जाता है। **चेहरे तथा कानों पर विभिन्न एक्युप्रेशर केन्द्रों पर प्रेशर हाथों के अँगूठों या अँगुलियों के साथ देना चाहिए और वह भी धीरे-धीरे तथा हलका देना चाहिए। इन केन्द्रों पर किसी प्रकार के किसी उपकरण (gadgets) का प्रयोग नहीं करना चाहिए।**

एक्युप्रेशर पद्धति के सिद्धांत

एक्युप्रेशर पद्धति के अनुसार मनुष्य को शारीरिक (physical) तथा भावात्मक (emotional) रूप से दो पृथक नहीं अपितु एक अभिन्न इकाई माना गया है। इस पद्धति के अनुसार प्रत्येक रोग का इलाज इसी सिद्धांत के अनुरूप किया जाता है।

आकृति नं० 32

शरीर के प्रत्येक भाग में स्नायु तन्तुओं का फैला हुआ जाल। प्रत्येक रोग की अवस्था में स्नायुसंस्थान सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 44 तथा 45) पर प्रेशर देना जरूरी है क्योंकि बहुत से रोगों का कारण स्नायुसंस्थान में कोई न कोई विकार होता है।

इस पद्धति का जो दूसरा प्रमुख सिद्धांत है और जिसका वैज्ञानिक आधार है उसके अनुसार रक्तवाहिकाओं (blood vessels) तथा स्नायुसंस्थान (nervous system) की समस्त छोटी-बड़ी नाड़ियों के आखिरी हिस्से (nerve endings) हाथों तथा पैरों में होते हैं अर्थात् हाथों तथा पैरों की नाड़ियों का शरीर के सारे अंगों से सम्बन्ध है। अब प्रश्न यह उठता है कि शरीर के विभिन्न अंगों से सम्बन्धित नाड़ियां, पैंरो तथा हाथों में कौन-कौन से भाग में पहुँचती हैं जिससे यह सहज ही पता लग जाए कि यह नाड़ी हृदय (heart) से सम्बन्धित है, यह जिगर (liver) से सम्बन्धित है, यह मस्तिष्क (brain) से सम्बन्धित है और यह गुर्दे (kidney) से सम्बन्धित है इत्यादि। इस प्रश्न का भी वैज्ञानिक आधार पर हल ढूँढा गया है। चिकित्सा के क्षेत्र में काफी लम्बी खोज के बाद अब यह रहस्य की बात नहीं रही कि शरीर में रक्त-वाहिकाओं (blood vessles), लसीकातंत्र (lymphatic system) तथा स्नायुसंस्थान (nervous system) का जाल किस प्रकार फैला हुआ है तथा कौन-कौन सी नाड़ी शरीर के किस-किस भाग से गुजर कर किस-किस अंग तक पहुँचती है। स्नायुसंस्थान ही शारीरिक चेतना को बनाये हुए है। इसका जाल शरीर के सारे हिस्सों में फैला हुआ है जैसाकि आकृति नं० 32 में दर्शाया गया है।

उपरोक्त तथ्य को आसानी से समझने के लिए सारे शरीर को सिर से लेकर पैरों तक, लम्बे रुख में 10 भागों में (सिर के मध्य हिस्से से दाहिनी तरफ 5 भाग तथा सिर के मध्य हिस्से से बायीं तरफ 5 भाग) बाँटा गया है अर्थात् पैरों तथा हाथों की अँगुलियों को आधार मान कर

सिर तक सारे शरीर में 10 समानान्तर लाइनें खींची जाएं जैसाकि आकृति नं० 1 में दर्शाया गया है तो यह सहज ही पता चल जाता है कि शरीर का कौन-सा अंग पैरों तथा हाथों के कौन-से भाग से सम्बन्धित है। इसी तरह चौड़ाई के रुख़ में भी शरीर को तीन भागों में विभाजित किया गया है जैसाकि आकृति नं० 2 में दर्शाया गया है। पैरों तथा हाथों में यही केन्द्र वस्तुतः विभिन्न अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र **(Reflex Centres or Response Centres)** कहलाते हैं। कई चिकित्सक पैरों, हाथों, चेहरे तथा कानों के इन केन्द्रों को रिफ्लैक्स बटन भी कहते हैं क्योंकि इन केन्द्रों का शरीर के विभिन्न अंगों से उसी प्रकार सम्बन्ध है जिस प्रकार बिजली के बटन और बल्ब का होता है।

एक्युप्रेशर अनुसार रोग के कारण

एक्युप्रेशर पद्धति के कई चिकित्सकों ने अपने अनुभव के आधार पर रोग के अनेक कारण बताए हैं। यहाँ केवल उन्हीं कारणों का वर्णन किया जाएगा जोकि अधिक तर्कसंगत हैं तथा जो रोग निवारण में अधिक प्रभावशाली हैं।

- एक विचार यह है कि मनुष्य रोगी तब होता है जब किसी विशेष अंग में रक्त का प्रवाह ठीक नहीं रहता या उस अंग से सम्बन्धित स्नायुसंस्थान **(nervous system)** ठीक काम नहीं करता, रक्तवाहिकाओं में कोई विकृति आ जाती है या वे सिकुड़ जाती हैं। ऐसी अवस्था में शरीर का वह अंग या तो शीत **(cold)** सा हो जाता है या उष्ण **(overheated)** हो जाता है। यह दोनों अवस्थाएँ बीमारी की सूचक हैं। एक्युप्रेशर का मुख्य उद्देश्य यह है कि प्रेशर द्वारा रक्त का प्रवाह तथा स्नायुसंस्थान का कार्य ठीक किया जाए जिससे रोग दूर हो जाए।
- एक अन्य विचार यह है कि रोग की अवस्था में पैरों तथा हाथों में रक्तवाहिकाओं के आखिरी हिस्सों के स्थान पर कुछ क्रिस्टल **(crystals)** -- बहुत सूक्ष्म रसायनिक पदार्थ अर्थात् कण से जमा हो जाते हैं जिस कारण कई अंगों को रक्त का प्रवाह ठीक नहीं रहता या नाड़ी मण्डल का सम्पर्क ढीला पड़ जाता है। जब तक ये क्रिस्टल अपने स्थान पर बने रहते हैं तब तक उन अंगों को रक्त का प्रवाह सामान्य नहीं हो पाता और स्नायुसंस्थान की क्रिया भी सुव्यवस्थित नहीं हो पाती जिस कारण रोग की अवस्था यथापूर्व बनी रहती है। एक विचार यह भी है कि क्रिस्टल जमा हो जाने के कारण ही रोग हो जाता है क्योंकि ये विभिन्न अंगों में रक्त प्रवाह तथा स्नायुसंस्थान की क्रिया में बाधा डालते हैं।
- समस्त अंगों को रक्त की नियमित आपूर्ति बहुत जरूरी है क्योंकि रक्त द्वारा ही सारे पौष्टिक तत्त्व विभिन्न अंगों तक पहुँचते हैं, उन्हें शक्ति प्रदान करते हैं तथा उन्हें सजीव रखते हैं। रक्त ही शरीर के विभिन्न अंगों से व्यर्थ और अवांछित पदार्थ गुर्दों तक पहुँचाता है और गुर्दे अपनी कार्य-प्रणाली द्वारा उन्हें शरीर से बाहर निकालते हैं। अगर रक्तवाहिकाओं द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों को रक्त का प्रवाह ठीक न हो तो अनेक अनावश्यक पदार्थ

शरीर से बाहर जाने की बजाय शरीर में ही एकत्र होना शुरू हो जाते हैं जिस कारण शरीर रोगी हो जाता है।

- चीनी चिकित्सकों की यह भी धारणा है कि शरीर तब रोगी होता है जब शरीर के किसी भाग में कई केन्द्रों पर कुछ खास तरह के विकार पैदा हो जाते हैं अर्थात् कई केन्द्र उष्ण (hot), कई शीत (cold), कई चेतनाशून्य (numb), कई चिकने (oily), कई शुष्क (dry), कई दु:खद (painful), कई कठोर (hard), कई रंगहीन (discoloured) तथा कई धब्बेदार या दागदार (stained) हो जाते हैं। इस तरह के किसी भी विकार के कारण शरीर का कुदरती सन्तुलन बिगड़ जाता है और शरीर रोगी हो जाता है।
- यह सर्वमान्य सिद्धांत है कि हमारा शरीर पाँच तत्त्वों अर्थात् पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु तथा, आकाश से बना है। इन पाँच तत्त्वों का संचालन शरीर की बिजली करती है जिसे बायो-इलेक्ट्रिसिटी (bio-electricity) अथवा बायो-एनर्जी (bio-energy) कहते हैं। प्रसिद्ध एक्युप्रेशर चिकित्सक, एफ० एम० होस्टन (The Healing Benefits of Acupressure) के अनुसार पैरों, हाथों तथा शरीर के विभिन्न भागों प्रर स्थित जो केन्द्र दबाने से पीड़ा करते हैं, वहाँ से सम्बन्धित अंगों की बिजली 'लीक' (leak) करती है अर्थात् शरीर से बाहर जाना शुरू कर देती है। फलस्वरूप सम्बन्धित अंगों में किसी न किसी प्रकार का विकार आ जाता है। जब हम इन केन्द्रों पर प्रेशर देते हैं तो 'लीकेज़' (leakage) बन्द हो जाती है। 'लीकेज़' बन्द होने से शक्ति रूपी बिजली का सम्बन्धित अंगों को प्रवाह सामान्य हो जाता है जिस कारण रोग दूर हो जाते हैं।

एक्युप्रेशर का रोग निवारण सिद्धांत

जैसे पहले बताया गया है, शरीर तब रोगी हेाता है जब शरीर में व्यर्थ पदार्थ इकट्ठे हो जाते हैं और प्राकृतिक सन्तुलन बिगड़ जाता है। एक्युप्रेशर चिकित्सकों के अनुसार प्रेशर देने से शरीर में सात प्रमुख प्रभाव पड़ते हैं जो इस प्रकार हैं :

- एक्युप्रेशर चमड़ी में स्फूर्ति पैदा करता है।
- यह शरीर में आवश्यक तत्त्वों का प्रसार करता है।
- यह माँसपेशी तन्तुओं (muscular tissues) में लचक पैदा करता है।
- यह अस्थिपंजर (bones) में विकृतियों को दूर करता है।
- एक्युप्रेशर स्नायुसंस्थान (nervous system) के किसी भी भाग में पैदा हुई विकृति को दूर करता है।
- इस पद्धति द्वारा समस्त ग्रंथियों (endocrine glands) का कार्य नियमित हो जाता है।
- एक्युप्रेशर द्वारा आन्तरिक अंगों (internal organs) के साधारण कार्य में तेजी लायी जा सकती है।

इस पद्धति के सिद्धांत के अनुसार रोगों को दूर करने की शक्ति शरीर में हमेशा मौजूद होती है, केवल उस शक्ति को जागृत करने की जरूरत होती है। प्रसिद्ध यूनानी चिकित्सक हिप्पोक्रेटीज ने ठीक ही कहा है कि मानव शरीर के भीतर प्राकृतिक शक्तियाँ ही वास्तव में रोग निवारण का काम करती है।

एक्युप्रेशर द्वारा यह शक्ति किस प्रकार जागृत होकर अपना काम करती है इस के प्रति निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता। **इतना अवश्य है कि अनेक प्रकार के रोगों को दूर करने की यह आश्चर्यजनक पद्धति है। अनेक पुराने और पेचीदा रोग जो किसी अन्य पद्धति से दूर नहीं हो पाते, इस पद्धति द्वारा बहुत थोड़े समय में दूर हो जाते हैं।**

यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि एक्युप्रेशर का किसी अन्य पद्धति से तनिक भी टकराव नहीं। अगर कोई रोगी दवा आदि खाने के साथ एक्युप्रेशर द्वारा भी इलाज करना चाहे, तो वह ऐसा भी कर सकता है। कुछ रोगों यथा दमा, मनोविकार, मधुमेह, गुर्दे तथा हृदय रोगों में रोगी को एकदम दवा नहीं छोड़नी चाहिए। ऐसे रोगों में एक्युप्रेशर द्वारा इलाज के साथ डाक्टर के परामर्श से ही दवा की मात्रा कम करनी चाहिए या दवा छोड़नी चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा किसी भी रोग का उपचार **करने के** लिए यह सबसे महत्त्वपूर्ण बात है कि पैरों तथा हाथों में रोग सम्बन्धी विभिन्न **रिफ्लैक्स केन्द्रों** की भलीभाँति जाँच की जाए तथा ठीक तरह प्रेशर दिया जाए।

यहाँ यह भी बताना उपयुक्त होगा कि पैरों में रिफ्लैक्स केन्द्रों की जाँच शीघ्र हो जाती है और पैरों में दिया प्रेशर हाथों में दिये प्रेशर से शीघ्र एवं अधिक असर करता है। हाथों में रिफ्लैक्स केन्द्रों की शीघ्र पहचान करना इसलिए भी कठिन होता है क्योंकि हमारे हाथ प्रायः कुछ न कुछ काम करते रहते हैं जिस कारण प्रतिबिम्ब केन्द्र अधिक नाजुक नहीं होते और दबाने से उतना दर्द नहीं करते जितना कि पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्र दर्द करते हैं। इसके अतिरिक्त पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्र हाथों की अपेक्षा अधिक स्थान में फैले होते हैं क्योंकि पैरों का आकार हाथों से कुछ बड़ा होता है। हाँ, जो लोग हाथों से मेहनत का कोई काम नहीं करते उनके हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच आसानी से हो जाती है। इसके विपरीत जो लोग नंगे पाँव चलते हैं और जिनके तलवे काफी सख्त होते हैं उनके पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों की पहचान तनिक कठिनाई से होती है।

रोग का दर्पण-प्रतिबिम्ब केन्द्र

एक्युप्रेशर द्वारा किसी भी रोग का इलाज करने से पहले यह जानना आवश्यक है कि रोग के लक्षण क्या हैं, रोग किस अंग से सम्बन्धित है तथा उस अंग से सम्बन्धित पैरों, हाथों तथा शरीर के दूसरे भागों में कौन-कौन से प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं।

कई रोगियों को यह स्वयं पता होता है कि उन्हें क्या रोग है तथा अमुक रोग में कौन-कौन से अंग सम्बन्धित हैं पर बहुत से रोगियों को अपने रोग के प्रति ठीक ज्ञान नहीं होता। वे केवल इतना ही बता सकते हैं कि उन्हें क्या अनुभव हो रहा है। कई बार अनेक अस्पतालों में कई

तरह के परीक्षण करवाने और अनुभवी डाक्टरों को दिखाने पर भी रोग का असली कारण पता नहीं लगता जिस कारण कोई भी दवा गुणकारी सिद्ध नहीं होती। गलत तथा बदल बदल कर अधिक दवाइयाँ खाने से कई बार दवाइयाँ प्रतिकूल असर भी करने लगती हैं, एक से अनेक रोग हो जाते हैं और रोगी की अवस्था दिन-प्रतिदिन क्षीण होती जाती है।

एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच करने से यह आसानी से पता लगाया जा सकता है कि शरीर के कौन-कौन से अंग अपना कार्य भलीभाँति नहीं कर रहे या शरीर के किस भाग में कोई रुकावट है। कई बार प्रयोगशाला के परीक्षण (laboratory tests) भी रोग का ठीक कारण जानने में सहायता नहीं कर पाते पर प्रतिबिम्ब केन्द्रों के परीक्षण से केवल कुछ मिनटों में यह पता लग जाता है कि किस अंग में कोई विकार है या रोग का असली कारण क्या है। इसीलिए प्रतिबिम्ब केन्द्रों को रोग का दर्पण कहा जाता है।

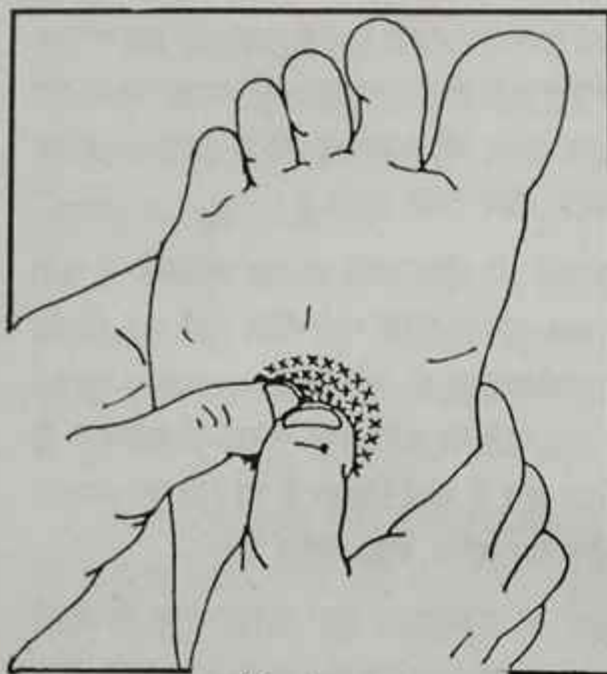
हमारा निजी परामर्श है कि चिरकालिक रोगों का एक्युप्रेशर द्वारा इलाज शुरू करने से पहले किसी अनुभवी एवं योग्य डाक्टर से पूरा परीक्षण (objective diagnosis) **करा लेना चाहिए जिससे यह निश्चित हो जाए कि कैंसर या कोई ऐसा रोग तो नहीं जिसके लिए शीघ्र डाक्टरी सहायता की जरूरत है।** प्रतिबिम्ब केन्द्रों को दबाने से इतना तो आसानी से पता लग जाता है कि अमुक अंग में कोई विकृति है या नहीं पर यह नहीं कहा जा सकता कि यह फेफड़ों का साधारण दर्द नहीं अपितु फेफड़ों का कैंसर है या आमाशय का साधारण दर्द नहीं अपितु आमाशय का कैंसर है या गर्भाशय का साधारण दर्द नहीं अपितु गर्भाशय का कैंसर है इत्यादि। ऐसे रोगों में तुरंत डाक्टरी सहायता की आवश्यकता होती है। इतना अवश्य है कि डाक्टरी इलाज के साथ एक्युप्रेशर से भी काफी लाभ पहुँच सकता है।

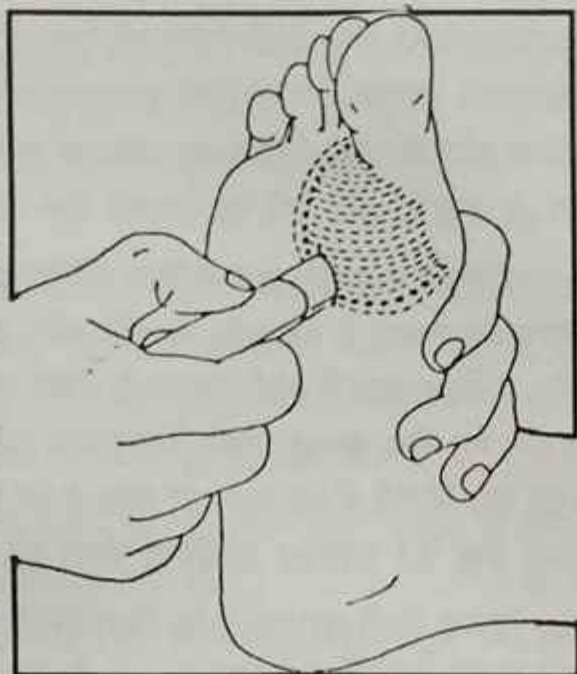
प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच

आकृति नं० 5 से 18 को ध्यान से देखने से यह सहज ही पता लग जाता है कि शरीर के विभिन्न अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्र अर्थात् रिफ्लैक्स केन्द्र पैरों, हाथों तथा कानों में किस-किस स्थान पर हैं। प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से यह पता लग जाता है कि उनसे सम्बन्धित अंग अपना-अपना कार्य ठीक तरह कर रहे हैं या उनमें कोई विकार आ गया है।

प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच करते समय यह हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि जिस प्रकार सारे लोगों के हाथों तथा पैरों का आकार बराबर नहीं होता, उसी प्रकार प्रतिबिम्ब केन्द्रों का स्थान भी हाथों तथा पैरों की आकृति के अनुसार थोड़ा बहुत ऊपर-नीचे तथा दायें-बायें हो सकता है।

प्रेशर हाथों के अँगूठों, अँगुलियों, लकड़ी अथवा प्लास्टिक के किन्हीं उपकरणों (आकृति नं० 33 तथा 34) अर्थात् किसी से भी अपनी सुविधानुसार दिया जा सकता है।

प्रत्येक केन्द्र पर न ही बहुत कम और न ही बहुत जोर से प्रेशर देकर जाँच करनी चाहिए। अगर किसी केन्द्र पर प्रेशर देने से रोगी असहनीय दर्द अनुभव करे तो समझो उस केन्द्र

आकृति नं० 33

तलवों में हाथों के अँगूठोंके साथ प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच करने तथा उन पर प्रेशर देने की विधि।

आकृति नं० 34

लकड़ी, रबड़ या प्लास्टिक के किसी उपकरण से प्रेशर देने के ढंग। पैरों तथा हाथों के सख्त भागों पर उपकरणों से प्रेशर अधिक प्रभावकारी रहता है।

से सम्बन्धित अंग में कोई विकार है या वह अंग अपना कार्य भलीभाँति नहीं कर रहा । जिन केन्द्रों पर प्रेशर देने से रोगी दर्द अनुभव नहीं करता उसका अभिप्राय यह है कि वे अंग अपना कार्य ठीक कर रहे हैं।

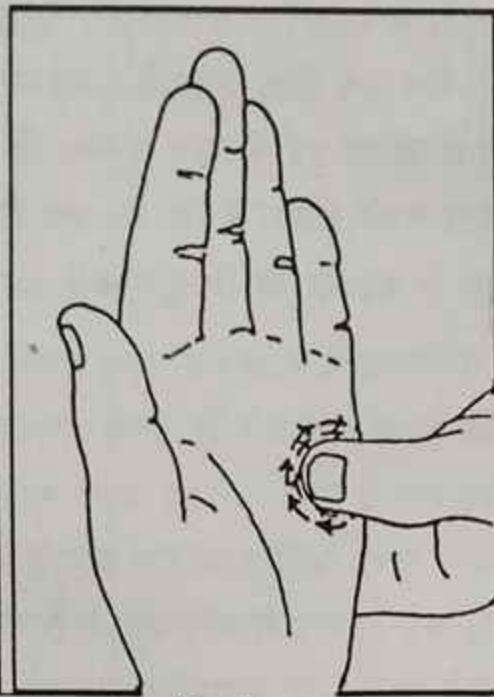
पैरों तथा हाथों के सब केन्द्रों पर दबाव देकर जाँच करनी चाहिए। जिन स्थानों पर प्रेशर देने से रोगी असहनीय दर्द अनुभव करे उन सब की सूची बना लेनी चाहिए। पाठकों की सुविधा के लिए पुस्तक के आरंभ में 'एक्युप्रेशर-रोग उपचार चार्ट' लगाया गया है। पैरों तथा हाथों में प्रेशर देने पर जहाँ भी आप दर्द अनुभव करें उसी अनुसार चार्ट में निशानियाँ लगा लें। चार्ट में लगाई निशानियों अनुसार प्रतिदिन प्रेशर दें। इस तरह आपको किसी विशेष रोग को दूर करने के लिए बार-बार हाथों तथा पैरों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की जाँच नहीं करनी पड़ेगी। कई बार रोग की अवस्था में एक अंग नहीं अपितु अनेक अंग अपना काम ठीक प्रकार नहीं कर रहे होते। प्रायः ऐसा भी होता है कि एक ही समय एक व्यक्ति अनेक रोगों से पीड़ित होता है। ऐसी स्थिति में सारे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना जरूरी होता है। रोगी अपने हाथों तथा पैरों में इन केन्द्रों की परीक्षा स्वयं भी कर सकता है या किसी अन्य व्यक्ति की सहायता भी ले सकता है। दुःखद (painful) केन्द्रों की जाँच कर लेने के बाद अगला कार्य प्रेशर द्वारा रोग को दूर करना है। **प्रेशर देने से हाथों तथा पैरों में रक्त वाहिकाओं में जमा हुए व्यर्थ पदार्थों के क्रिस्टल धीरे-धीरे अपना स्थान छोड़ देते हैं और रक्त प्रवाह में मिलकर पसीने या**

गुर्दों की प्रणाली द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं। प्रेशर से ज्यों-ज्यों क्रिस्टल अपना स्थान छोड़ते जाते हैं, त्यों-त्यों रोग कम होता जाता है। ज्यों-ज्यों रोग कम होता जाता है त्यों-त्यों प्रेशर देने से प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर दर्द भी कम अनुभव होने लगता है। दो-चार बार प्रेशर देने क बाद ही रोगी को पता लगने लगता है कि वह अब ठीक हो रहा है। जब रोग पूरी तरह दूर हो जाता है तो प्रेशर से दर्द या तो बिल्कुल नहीं होता या फिर मामूली सा होता है।

इस पद्धति द्वारा रोग निवारण में कितना समय लगता है, यह व्यक्ति- व्यक्ति तथा रोग-रोग पर निर्भर करता है लेकिन इतना अवश्य है कि इससे आश्चर्यजनक तथा शीघ्र आराम आता है। चिरकालिक रोग नियमित रूप से प्रेशर देने से केवल कुछ दिनों में ही दूर हो जाते हैं। अगर कोई रोगी पूरी तरह ठीक न हो तो आंशिक आराम अवश्य मिलता है। इस पद्धति द्वारा कई ऐसे रोगी ठीक हुए हैं जो बड़े-बड़े अस्पतालों और कई अनुभवी चिकित्सकों से इलाज कराने तथा मँहगी से मँहगी दवा खाने के बाद भी यथापूर्वक रोग की अवस्था में थे।

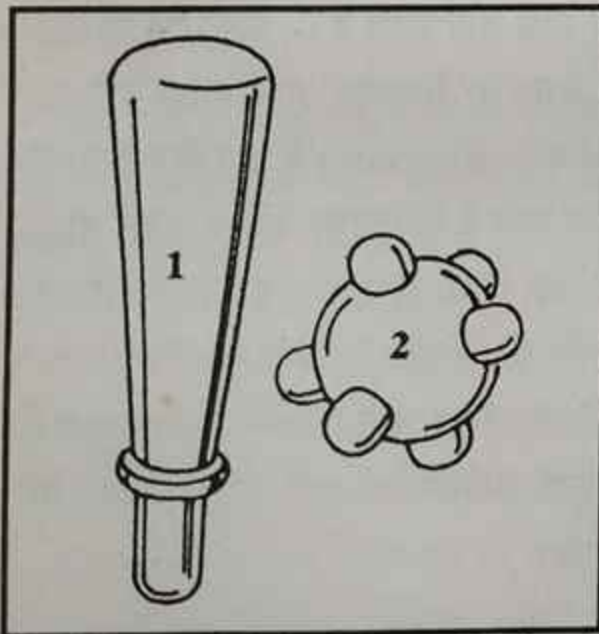
प्रेशर देने का ढंग

प्रेशर देने का ढंग सबसे अधिक महत्त्व रखता है क्योंकि गलत ढंग से प्रेशर देने से वाँछित लाभ नहीं होता। चीनी चिकित्सकों ने प्रेशर देने का उत्तम ढंग हाथ के अँगूठे, हाथ की तीसरी अँगुली, एक अँगुली पर दूसरी अँगुली रखकर, हाथ की मध्य की तीन अँगुलियों के साथ तथा हथेली के साथ बताया है जैसाकि आकृति नं० **19, 20, 21, 23, 24** तथा **25** में दर्शाया गया है। अँगूठा या अँगुली बिल्कुल सीधी खड़ी करके प्रेशर नहीं देना चाहिए क्योंकि इससे दबाव ठीक नहीं पड़ता तथा प्रेशर देने वाली की अँगुली भी शीघ्र थक जाती है। प्रेशर देने के प्रति महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि अँगूठा या अँगुली एक ही स्थान पर टिकाकर अगर दबाव घड़ी की सूई की तरह गोल परिधि **(circular motion in clockwise direction)** में बाएँ से दाईं तरफ दिया जाये जैसाकि आकृति नं० **35** तथा **36** में दर्शाया गया है तो उसका अधिक असर होता है। वैसे साधारण विधि से भी अँगूठे या उपकरण से प्रेशर दिया जा सकता है। दोनों विधियाँ ठीक हैं। पैरों तथा हाथों के ऊपरी भाग, पैरों तथा हाथों की अँगुलियों, टाँगों के निचले भाग, टखनों तथा एड़ियों के साथ-साथ, कानों तथा बाजुओं के अग्रिम भाग पर तेल आदि लगाकर मालिश की भांति भी प्रेशर दिया जा सकता है। पीठ पर उपकरणों से नहीं अपितु अँगूठों या हथेलियों से ही प्रेशर देना चाहिए।

प्रेशर देते समय इतना ध्यान रखें कि उसका प्रभाव चमड़ी की ऊपरी सतह से नीचे तक पहुँच जाये। इस बारे में एक तर्कसंगत कथन है कि जब शरीर के अन्दर कोई विकार आ आता है तो उसका प्रभाव चमड़ी की ऊपरी सतह तक अनुभव होता है। ठीक इसी प्रकार चेमड़ी पर दिए प्रेशर का प्रभाव आंतरिक अंगों तक पहुँचता है जो रोग दूर करने में सहायक होता है।

आकृति नं० 35 आकृति नं० 36

हाथ के अँगूठे या अँगुली से पैरों तथा हाथों में गोलाकर स्थिति में प्रेशर देने की अधिक प्रभावकारी विधि। अपनी सुविधानुसार प्रेशर एक या दोनों अँगूठों के साथ दिया जा सकता है।

प्रेशर देने के लिए विभिन्न उपकरण

अँगुलियों तथा अँगूठों के अतिरिक्त लकड़ी, सख्त रबड़ या प्लास्टिक के कई उपकरणों **(gadgets)** के साथ भी प्रेशर दिया जा सकता है जैसाकि आकृति नं० **34, 37, 38** तथा **39** में दर्शाया गया है। अतः अपनी सुविधानुसार प्रेशर देने के कई उपकरण बनवाये जा सकते हैं। उपकरण सख्त पर मुलायम हों जिनसे ठीक दबाव दिया जा सके पर जिनसे चमड़ी को कोई नुकसान न हो।

आकृति नं० 37

हाथों तथा पैरों में प्रेशर देने के लिए रबड़, लकड़ी या प्लास्टिक के ऐसे उपकरण बनवाये जा सकते हैं। हमारे केन्द्र ने बिक्री के लिए रबड़ के इस प्रकार के दो उपकरण बनवाये हैं जो आर्डर पर भेजे जाते हैं। देखने में साधारण से पर ये बहुत ही उपयोगी उपकरण हैं।

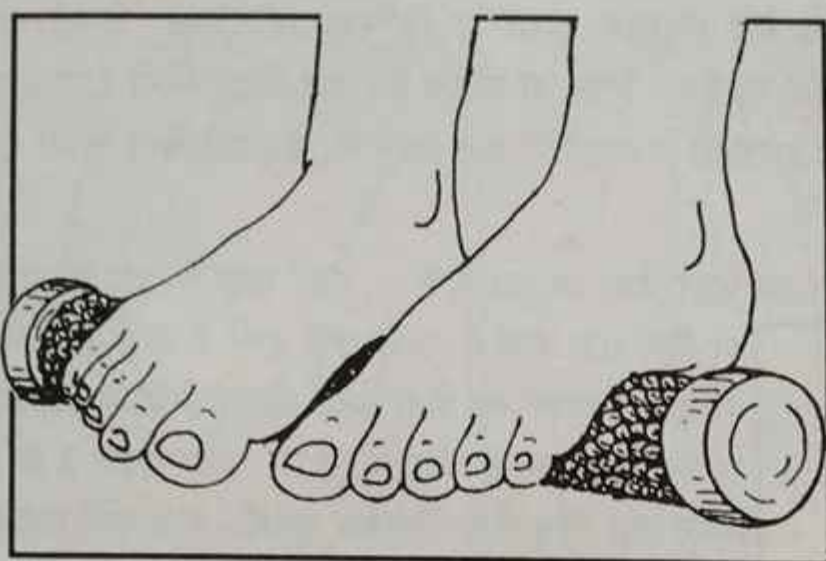
उपरोक्त आकृति में जो नम्बर 1 उपकरण दिखाया गया है उसके साथ अँगुलियों के अतिरिक्त तलवों के शेष भागों में प्रेशर दिया जा सकता है। इस उपकरण को 'जिम्मी' कहते हैं। रबड़ की गेंद की तरह उपकरण को 'एक्युप्रेशर मेजिक मसाजर' **(Acupressure magic massager)** का नाम दिया गया है क्योंकि इसका प्रभाव जादू की तरह होता है। इस

विशेष प्रकार की रबड़ की गेंद के साथ हाथों में विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर बड़ी आसानी से किसी समय भी प्रेशर दिया जा सकता है। यह चौदह कोनों वाला एक साधारण सा उपकरण है इसको हथेलियों में दबाने से एक समय पर कई प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर पड़ जाता है।

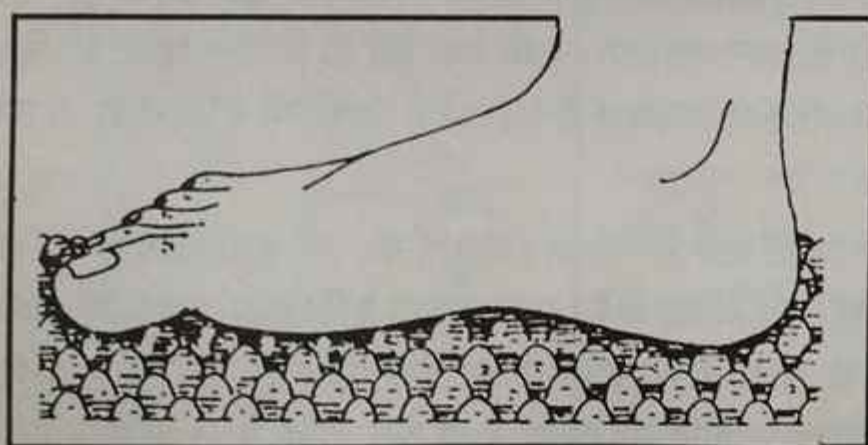
'मेजिक मसाजर' से दो प्रकार प्रेशर दिया जा सकता है --- दोनों हाथों में एक ही समय या फिर एक हाथ में पहले तथा दूसरे हाथ में बाद में। 'मेजिक मेसाजर' को दोनों हाथों की हथेलियों में रखकर, हथेलियाँ बंद करके थोड़ा-थोड़ा सा दबाव देकर 2 से 5 मिनट तक दिन में दो-तीन बार घुमायें। बारी-बारी प्रत्येक हाथ की मुट्ठी में 'मेजिक मसाजर' रख कर, थोड़ा-थोड़ा घुमा कर प्रेशर दें। जिन लोगों का हाथ काम नहीं करता जैसाकि अधंरग के रोगियों के साथ होता है, हाथ की शक्ति कम हो गई हो, हाथ की एक या अंधिक अँगुलियाँ सुन्न हो गई हों, हाथ के अँगूटे या अँगुलियों की पकड़ कम हो गई हो या फिर हाथ में कम्पन हो, 'मेजिक मसाजर' के साथ प्रेशर देने से ऐसे रोगियों का रोग शीघ्र दूर हो जाता है।

आकृति न० 38

स्वयं को या एक दा अन्य व्यक्तियों को प्रेशर हाथों से आसानी से दिया जा सकता है। अगर हाथों तथा पैरों की चमड़ी सख्त है तो उपकरणों से प्रेशर देना अधिक अच्छा रहेगा। उपकरणों के साथ प्रेशर देने का ढंग भी उसी तरह है जैसाकि हाथ के अँगूठे के साथ अर्थात सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर उपकरण के साथ हलका पर गहरा दबाव.दें जिसे रोगी आसानी से सहन कर सके। हाथों तथा पैरों के विभिन्न भागों पर किस प्रकार प्रेशर दिया जाए उसका अन्दाजा पुस्तक में दी गई अनेक आकृतियों से आसानी से लग जाता है।

लकड़ी, रबड़ या प्लास्टिक के धारी वाले रोलर (आकृति नं० 39) द्वारा भी पैरों में स्थित अनेक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जा सकता है। इतना अवश्य है कि अगर आप किसी विशेष केन्द्र पर प्रेशर देना चाहें तो हो सकता है कि बेलन से उस केन्द्र पर प्रेशर पहुँचे या न पहुँचे। धारीवाला विशेष प्रकार का बेलन बनवाया जा सकता है या फिर पापड़ बेलने या रोटी बेलने का बेलन भी काम दे सकता है। कुर्सी, सोफे या चारपाई पर बैठ कर दोनों पैरों के नीचे लगभग चार-पाँच मिनट तक बेलन घुमाना चाहिए। खड़े हो कर अगर बारी-बारी प्रत्येक पैर के नीचे बेलन घुमाया जाये तो उससे काफी अच्छा प्रेशर मिलता है। बेलेन को अँगुलियों से लेकर एड़ी के आखिरी भाग तक अच्छी तरह घुमाना चाहिए। अगर शुरू में बेलन से प्रेशर देने से टाँगें दर्द करने लगें तो एक दिन छोड़ कर प्रेशर दें। **पेट के अनेक रोग तथा मोटापा दूर करने के लिए यह उत्तम क्रिया है।**

पैरों में लकड़ी, रबड़, या प्लास्टिक के धारीवाले बेलन या रोलर से प्रेशर देने का ढंग। बारी-बारी या फिर दोनों पैंरो को एक साथ भी प्रेशर दिया जा सकता है।

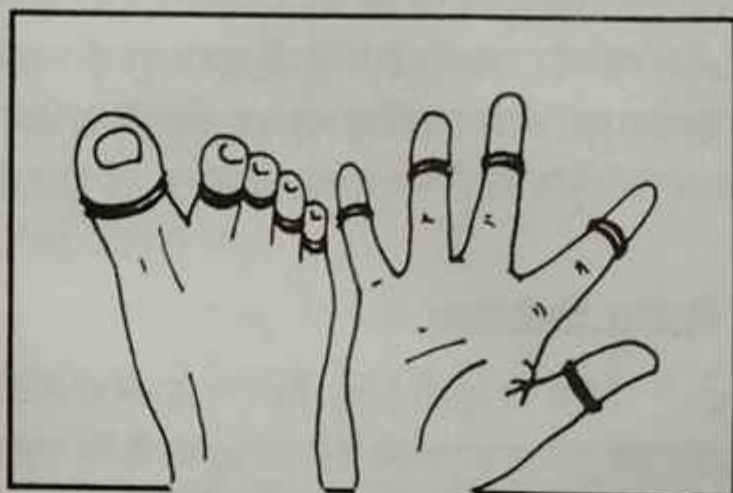
आकृति नं० 39

उपकरणों के प्रयोग के अतिरिक्त पैरों के विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेंशर देने के कई लोगों ने अपनी सुविधानुसार कुछ ढंग निकाले हैं। कई लोगों ने अपने घरों की वाटिकाओं में छोटे-छोटे गोल पत्थर भूमि पर बिछाए हैं जिन पर वे सवेरे-शाम-नंगे-पाँव चलते हैं, वाटिका में सैर भी हो जाती है और तलवों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों को प्रेशर भी मिल जाता है। एक दूसरा तरीका यह है कि लकड़ी के डेढ़-दो इंच मोटे बोर्ड पर थोड़ी-थोड़ी दूरी प्र लगभग आधा इंच ऊँचे ठोस प्लास्टिक, सख्त रबड़ या लकड़ी के कुछ गोलनुमा मुलायम टुकड़े लगवाए जाएँ। इन गोलनुमा टुकड़ों पर नंगे पाँव खड़े होकर शरीर का बोझ डाला जाए या फिर चारपाई या कुर्सी पर बैठकर अपने सामने इस प्रकार के बोर्ड को रखकर पैरों से दबाव डाला जाए जिससे विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों को वाँछित दबाव पहुँच जाए जैसाकि आकृति नं० 40 में दर्शाया गया है। यह क्रिया घर में बैठे कोई काम करते हुए भी की जा सकती है।

तलवों को लकड़ी या प्लास्टिक की गोलाकार किलियों के पटड़े से प्रेशर देने का ढंग।

आकृति नं० 40

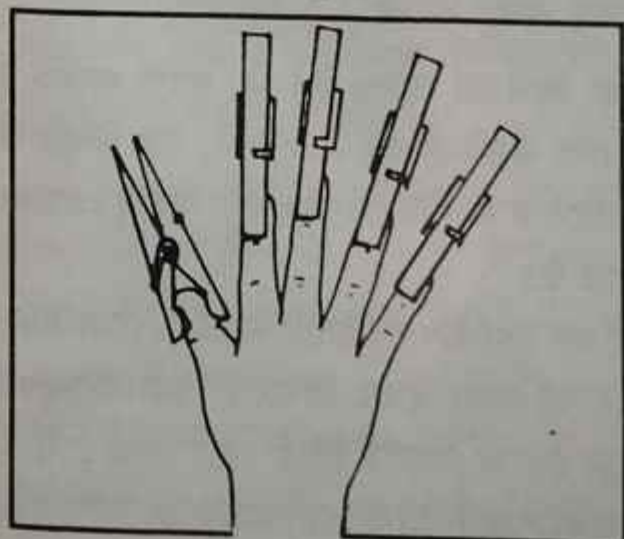
पैरों को दबाव देने के यह दो आसान ढंग बताए गए हैं। हाथों को प्रेशर देने का एक अन्य आसान ढंग भी है। लकड़ी, रबड़ या प्लास्टिक की कोई गोल मुलायम गेंद जिसके कुछ भाग उभरे हों उससे भी हाथों में स्थित विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर डाला जा सकता है जैसाकि आकृति नं० 38 में दर्शाया गया है। रीढ़ की हड्डी , जिगर, आँखों तथा स्नायुतंत्र के अनेक रोगों, सिर दर्द, मोटापा तथा मानसिक तनाव को दूर करने क़े लिए लकड़ी की खड़ाऊँ को पैरों में डालकर चलना भी काफी लाभकारी रहता है। पैरों में इनके डालने से अँगूठे तथा

साथ वाली अँगुली तथा अन्य कई प्रतिबिम्ब केन्द्रों को स्वाभाविक तौर पर प्रेशर मिल जाता है। ध्यान रखें कि खड़ाऊँ से फर्श पर फिसल न जायें, खड़ाऊँ के नीचे रबड़ का तलवा लगवा लें।

एक्युप्रेशर के अतिरिक्त हाथों तथा पैरों की अँगुलियों तथा अँगूठों के पहले जोड़ों **(first joints of all fingers and thumbs of both hands and feet)** पर रबड़ बैंड बाँधने से भी अनेक रोगों विशेषकर मानसिक रोगों, अधरंग, मुँह का लकवा, सिरदर्द, दाँत दर्द, आँखों तथा कानों के रोग, हाथों तथा पैरों में जकड़न व गठिया इत्यादि में लाभ पहुँचता है। रबड़ बैंड बाँधने की विधि आकृति नं० 41 में दर्शायी गई है।

हाथों तथा पैरों के अँगूठो तथा अँगुलियों के पहले जोड़ों पर रबड़ बैंड बाँधने का ढंग।

आकृति नं० 41

रबड़ बैंड लगभग 1 से 5 मिनट तक बाँध कर रखें। पाँच मिनट से अधिक बिल्कुल न रखें। **यह भी ध्यान रखें कि अँगुलियों के सबसे ऊपरी भागों के खून का रंग नीला न होने पाये। ऐसा होने से पहले ही रबड़ बैंड उतार दें।** रबड़ बैंड इस प्रकार चड़ायें कि बाद में आसानी से खुल जायें। अच्छा रहेगा कि रबड़ बैंड का आखिरी हिस्सा साथ की अँगुली पर चड़ायें ताकि उतारते समय आसानी से उतर जाये। रबड़ बैंड उतारने के बाद अँगुलियों के पहले जोड़ वाले हिस्से को थोड़ा सा मसलें ताकि रक्त का प्रवाह ठीक हो जाये।

रबड़ बैंड की भाँति अँगूठों तथा अँगुलियों के पहले जोड़ों पर कपड़े सुखाते समय प्रयोग की जाने वाली क्लिप-चुटकियां भी लगा सकते हैं जैसाकि आकृति नं० 42 में दर्शाया गया हैं।

हाथों के अँगूठों तथा अँगुलियों पर क्लिप लगाने का ढंग। इसी प्रकार पैरों पर भी क्लिप लगा सकते हैं। रबड़ बैंड की भाँति क्लिप भी पाँच मिनट से अधिक समय तक नहीं लगाने चाहिए।

आकृति नं० 42

उपरोक्त बताए गए ढंग यद्यपि प्रभावकारी हैं पर गौण कहे जा सकते हैं। प्रेशर देने का उत्तम ढंग तो हाथों के अँगूठों या फिर लकड़ी, ठोस रबड़ या प्लास्टिक के उपकरणों के साथ ही है। **प्रायः ऐसा देखा गया है कि एक-दो प्रतिशत लोगों को प्रथम बार प्रेशर देने से हाथों तथा पैरों में मामूली सी सूजन आ जाती है या हाथों तथा पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों में दर्द होने लगता है।। ऐसा प्रायः इसलिए होता है कि जब विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर दबाव डाला जाता है तो वहाँ स्थित क्रिस्टल हरकत में आते हैं तथा प्रेशर देने के कारण उन्हें अपना स्थान छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ता है।** ये क्रिस्टल सूक्ष्म काँच के टुकड़ों के सदृश होते हैं। जब क्रिस्टल अपना स्थान छोड़ने लगते हैं तो निश्चय ही रक्तवाहिकाओं तथा विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर हलचल शुरू हो जाती है जिस कारण थोड़ी सूजन का आ जाना स्वाभाविक है। **सूजन की अवस्था में एक-दो दिन प्रेशर नहीं देना चाहिए। एक-दो दिन में ही सूजन दूर हो जाती है। पैरों तथा हाथों में सूजन या दर्द से घबराना नहीं चाहिए क्योंकि यह एक स्वाभाविक क्रिया है।** अगर प्रेशर सावधानी से दिया जाए तो प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर न तो असामान्य दर्द होता है और न ही सूजन आती है।

प्रेशर कितना दिया जाए

प्रेशर देने की विधि जानने के साथ यह जानना भी जरूरी है कि विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर कितना दबाव डाला जाए। प्रेशर से अभिप्राय अधिक दर्द करना नहीं अपितु यह है कि दबाव उतना डाला जाए जितना रोगी आसानी से सह सके तथा उसका प्रभाव चमड़ी के नीचे की सतह तक पहुँच जाए। पर इसके साथ यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि प्रेशर बिल्कुल मामूली नहीं होना चाहिए अन्यथा उससे पूरा लाभ नहीं होता। शुरू-शुरू में दबाव बिल्कुल हलका देना चाहिए और कुछ दिनों के बाद थोड़ा-थोड़ा बढ़ाना चाहिए। हाथों तथा पैरों में कुछ भाग ऐसे हैं जो काफी कोमल हैं और कुछ अपेक्षाकृत सख्त। घुटनों तथा टखनों के साथ वाला, अँगुलियों के नीचे वाला तथा हाथों व पैरों का ऊपरी भाग दूसरे भागों से कुछ नरम होता है। इन भागों पर दबाव कम तथा धीरे से देना चाहिए। शेष भागों पर दबाव मध्यम तथा एड़ी के नीचे वाले भाग पर जोर से दिया जा सकता है।

प्रेशर देने का समय तथा अवधि

प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर किसी समय भी दिया जा सकता है। हाँ, इतना अवश्य है कि जिन रोगों में आमाशय, जिगर, पित्ताशय तथा अँतड़ियों का सम्बन्ध है, उस स्थिति में प्रेशर खाना खाने से पहले किसी समय या खाना खाने से दो-तीन घंटे बाद देना चाहिए। हलका जलपान करने के बाद भी प्रेशर दिया जा सकता है।

प्रत्येक प्रतिबिम्ब केन्द्र पर कितने समय तक तथा दिन में कितनी बार प्रेशर दिया जाये, इस बारे में चिकित्सकों के अपने अनुभव के आधार पर अलग-अलग विचार हैं। कई चिकित्सक प्रत्येक केन्द्र पर एक समय में 9 मिनट तक प्रेशर देने का परामर्श देते हैं। कई अन्य 2 से 5 मिनट तथा कई केवल कुछ सेकंड तक ही प्रेशर देने का सुझाव देते हैं। इसी प्रकार कई चिकित्सक

प्रतिदिन, कई सप्ताह में एक या दो-तीन बार तथा कई अन्य जितनी बार चाहो, प्रेशर देने की सलाह देते हैं।

प्रसिद्ध एक्युप्रेशर चिकित्सक एफ० एम० होस्टन ने अपनी पुस्तक The Healing Benefits of Acupressure में लिखा है कि चिरकालिक रोगों में पहले सप्ताह प्रतिदिन, उसके बाद सप्ताह में दो या तीन बार तथा पश्चात् सप्ताह में एक बार अवश्य प्रेशर देते रहना चाहिए।

एक अन्य एक्युप्रेशर चिकित्सक फैंक्र बैंहर ने अपनी पुस्तक The Acupressure Health Book में लिखा है कि रोग तथा रोगी की स्थिति अनुसार आप ने स्वयं यह निश्चित करना है कि प्रेशर दिन में तथा सप्ताह में कितनी बार देना है। डा० बैंहर की यह राय है कि शुरू में प्रतिदिन एक बार प्रेशर देना चाहिए। समय के प्रति उन्होंने चीनी चिकित्सकों का हवाला देते हुए सलाह दी है कि छोटे बच्चों को 3 से 7 मिनट, बड़े बच्चों को 5 से 10 मिनट तथा व्यस्क व्यक्तियों को 5 से 15 मिनट तक रोग से सम्बन्धित विभिन्न केन्द्रों पर एक समय (in one sitting) प्रेशर देना चाहिए।

प्रसिद्ध एक्युप्रेशर चिकित्सक जे० वी० सरनी ने अपनी पुस्तक Acupuncture Without Needles में लिखा है कि एक केन्द्र पर 7 सेकंड से अधिक प्रेशर नहीं देना चाहिए।

हमारा यह अनुभव है कि लगातार 9 मिनट तक किसी एक केन्द्र पर दबाव सहन करना प्रत्येक रोगी की सहनशक्ति से बाहर है। काफी लम्बे समय तक लगातार दबाव देने से पैरों तथा हाथों के कुछ भागों पर सूजन भी आ सकती है। **अपने अनुभव के आधार पर मेरी यह निजी राय है कि प्रत्येक प्रतिबिम्ब केन्द्र की अवस्था तथा रोगी की सहनशक्ति के अनुसार 15 सेकंड से लेकर दो मिनट तक एक केन्द्र पर एक समय प्रेशर देना चाहिए। उसके लिए रोगी की शारीरिक अवस्था और सहनशक्ति को ध्यान में रखना पड़ता है। प्रेशर के सम्बन्ध में एक अन्य उपयोगी राय यह है कि एक प्रतिबिम्ब केन्द्र पर लगातार प्रेशर नहीं देते रहना चाहिए अपितु आधा एक मिनट प्रेशर देने के बाद कुछ सेकंड के लिए आराम देकर पुनः प्रेशर देना चाहिए। ऐसा करने से रोगी को प्रेशर से हो रहे दर्द से कुछ चैन भी मिल जाता है तथा हाथों व पैरों में सूजन आदि का डर भी नहीं रहता। हमारा अनुभव है कि पैरों, हाथों तथा पीठ पर एक या अनेक रोगों से सम्बन्धित विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने में बच्चों को 5 से 15 मिनट तथा बालिग व्यक्तियों को 15 से 45 मिनट तक का एक बार में समय लग जाता है।**

इस पद्धति द्वारा अनेक रोगियों का उपचार करने के बाद मेरी यह निजी राय है कि जिस प्रकार अधिक खाना या बहुत कम खाना या अनियमित रूप से खाना शरीर के लिये लाभदायक नहीं अपितु हानिकारक सिद्ध होता है उसी प्रकार अधिक बार प्रेशर देना , बहुत कम बार प्रेशर देना या अनियमित रूप से प्रेशर देना भी पूरी तरह लाभप्रद नहीं हो सकता। मेरा विचार है कि प्रतिदिन एक बार या फिर दो बार, सवेरे और सायंकाल सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

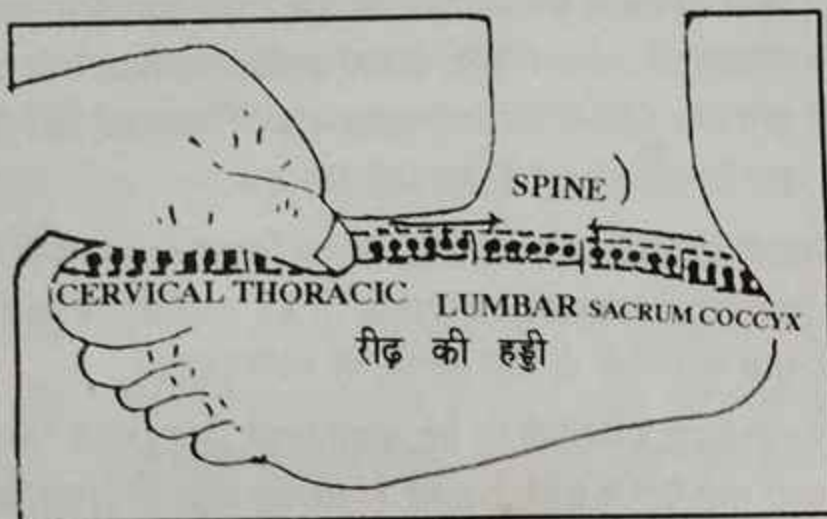
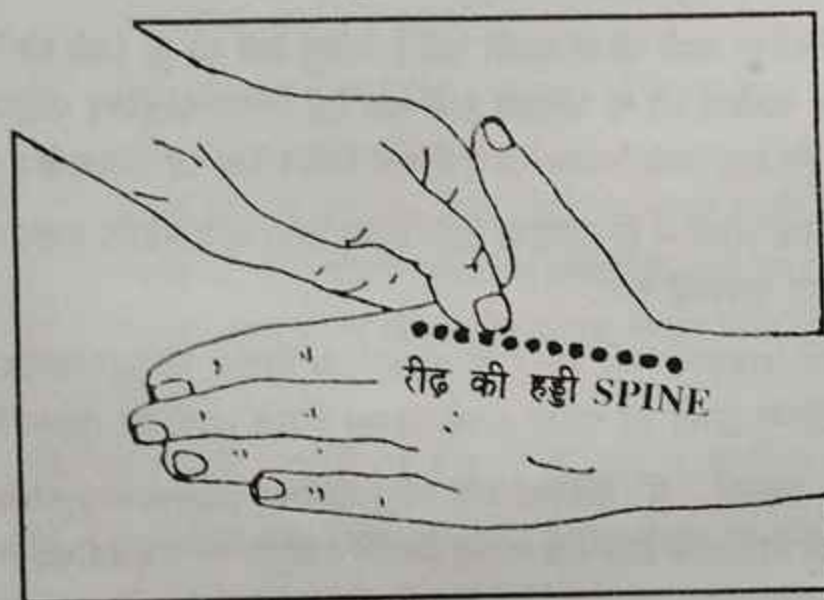
हृदय (heart), गुर्दों (kindneys) तथा फेफड़ों (lungs) से सम्बन्धित चिरकालिक जटिल रोगों की अवस्था में रोगियों को शुरू-शुरू में सप्ताह में दो या तीन बार और वह भी दिन में केवल एक समय ही सम्बन्धित केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। यह भी ध्यान रखना चाहिये कि प्रेशर हलका होना चाहिए। ज्यों-ज्यों रोगी की स्थिति ठीक होती जाए उसी प्रकार प्रेशर के दिन तथा प्रेशर बढ़ाना चाहिए।

प्रेशर सम्बन्धी कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण सिद्धांत

- जहाँ तक हो सके प्रेशर ऐसे स्थान पर बैठकर देना चाहिए जो साफ तथा हवादार हो।
- प्रेशर देने से पहले रोगी को अपने शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए और दिल-दिमाग पर किसी प्रकार की चिंता या तनाव नहीं लाना चाहिए।
- शरीर में लचक और ढीलापन लाने के लिए प्रेशर देने से पहले थोड़ी देर के लिए गहरे और लम्बे साँस लेने चाहिए।
- रोगी के हाथों तथा पैरों पर विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से पहले शरीर पर लगाने वाला थोड़ा सा पाउडर (talcum powder) या कोई तरल पदार्थ लगा लें यथा सरसों का तेल, गरी का तेल , चेहरे पर लगाने वाली कोई क्रीम इत्यादि। ऐसा करने से दबाव भी ठीक प्रकार दिया जा सकता है तथा चमड़ी पर कोई छाला इत्यादि भी नहीं पड़ता। **तरल पदार्थ से पाउडर अधिक अच्छा रहता है क्योंकि उससे प्रेशर गहरा दिया जा सकता है।**
- प्रेशर देने से पहले यह देख लें कि आप के हाथों के नाखून बढ़े हुए तो नहीं हैं।
- **एक्युप्रेशर द्वारा अनेक रोगों का इलाज किया जा सकता है पर हृदय (heart), फेफड़ों (lungs), जिगर (liver) तथा गुर्दों (kindeys) सम्बन्धी अधिक गंभीर रोगों में डाक्टर की सलाह ले लेना आवश्यक है।** हृदय , गुर्दों तथा अन्य अंगों से सम्बन्धित कई चिरकालिक रोगों में जहाँ डाक्टर अपनी मजबूती बता देते हैं, उन रोगों में एक्युप्रेशर से काफी अच्छे परिणाम मिले हैं।
- **गर्भावस्था (pregnancy) में केवल उन्हीं प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जिनका जनन अँगों से सम्बन्ध न हो। हड्डी के टूटे भाग (fractured area) पर भी सीधे तौर पर (directly) प्रेशर नहीं देना चाहिए।। छूत के रोगों (contagious diseases) में भी एक्युप्रेशर से कोई लाभ नहीं होता। अतः ऐसे रोगियों को किसी डाक्टर से ही अपना इलाज करवाना चाहिए।**
- शरीर एक अखण्ड एकाई है। कई बार हमें रोग का कारण पता होता है और कई बार नहीं। अतः रोग सम्बन्धी विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त हाथों तथा पैरों में समस्त केन्द्रों पर भी थोड़ा बहुत प्रेशर दे देना चाहिए।

- रोग निवारण के लिए एक्युप्रेशर एक प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति है पर एक्युप्रेशर द्वारा रोग को तभी शीघ्र दूर किया जा सकता है जब आहार की ओर विशेष ध्यान दिया जाये। अतः यह जरूरी है कि प्रतिदिन के आहार में शरीर के लिए आवश्यक पौष्टिक तत्त्व यथा प्रोटीन , कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा विभिन्न विटामिन पर्याप्त मात्रा में लिए जाएँ और कोई ऐसा पदार्थ न खाया जाए जिससे शरीर में विकार पैदा हो।
- कई ऐसे रोग हैं यथा रीढ़ की हड्डी या शियाटिक वातनाड़ी का दर्द-शियाटिका इत्यादि जिनमें डाक्टर कुछ दिनों के लिए पूर्ण आराम करने का परामर्श देते हैं। अच्छा यही है कि ऐसे रोगों में एक्युप्रेशर के साथ कुछ दिनों के लिए आराम भी किया जाए।
- एक्युप्रेशर पद्धति की यह विशेषता है कि रोगी घर बैठे, चलते-फिरते , सफर करते, सिनेमा या टी० वी० देखते हाथों तथा पैरों में प्रेशर दे सकते हैं, पर यह बहुत ही अच्छा होगा कि रोगी घर में बैठकर नियमपूर्वक ठीक विधि से प्रेशर दें।
- **एक्युप्रेशर केवल रोगों को दूर करने की ही पद्धति नहीं है अपितु रोगों को दूर रखने की भी पद्धति है। अतः स्वस्थ व्यक्तियों को भी प्रतिदिन हाथों तथा पैरों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इस तरह अच्छे स्वास्थ्य को वर्षों तक कायम रखा जा सकता है।**
- एक्युप्रेशर केवल अनेक रोगों में ही उपयोगी नहीं अपितु चिंता व मानसिक तनाव की स्थिति में भी यह बहुत गुणकारी है।
- एक्युप्रेशर के लिए यह आवश्यक नहीं कि रोगी को स्वास्थ्य विज्ञान की पूरी जानकारी हो। रोगी केवल प्रतिबिम्ब केन्द्रों की परीक्षा करके अपना इलाज आप कर सकता है।
- **प्रत्येक रोग की अवस्था में मस्तिष्क तथा स्नायु-संस्थान (nervous system) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर अवश्य प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 43, 44, 45 तथा 46 में दर्शाया गया है।** यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी तथा स्नायुसंस्थान शरीर का मुख्य आधार हैं। बहुत से रोग नाड़ीतंत्र में किसी खराबी के कारण ही होते हैं।

मस्तिष्क से सम्बन्धित पैरों तथा हाथों के अँगूठों व अँगुलियों के अग्रभागों में प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग।

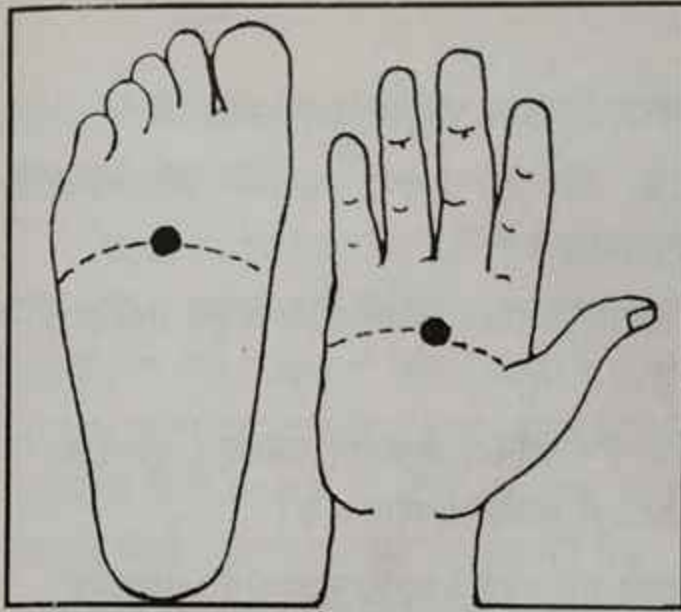
आकृति नं० 43 तथा 44

आकृति नं०45

स्नायुसंस्थान से सम्बन्धित तलवों तथा हाथों के ऊपर प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग। तलवों में प्रेशर हाथों के अँगूठों या लकड़ी, रबड़ या प्लास्टिक के किसी उपकरण से दिया जा सकता है।

आकृति नं० 46

Cervical vertebrae--- रीढ़ की हड्डी का गर्दन का भाग, Thoracic vertebrae--- रीढ़ की हड्डी का पीठ के ऊपर का भाग lumber vertebrae--- रीढ़ की हड्डी का पीठ के नीचे का भाग, Sacral vertebrae and Coccyx रीढ़ की हड्डी का बिल्कुल नीचे का भाग)

आकृति नं० 46 में जहाँ पर अँगूठे से प्रेशर देते हुए दिखाया गया है, वह भाग गर्दन के प्रतिबिम्ब केन्द्रों को दर्शाता है। उससे नीचे कलाई की दिशा की तरफ निशान पीठ के ऊपरी तथा पीठ के नीचे वाले भाग में रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित हैं। गर्दन तथा पीठ के किसी भाग में भी किसी प्रकार के दर्द या रोग की अवस्था में दोनों हाथों के इस भाग पर प्रेशर देने से काफी आराम मिलता है।

● लगभग सारे प्राकृतिक एवं एक्युप्रेशर चिकित्सकों ने नाभिचक्र (**solar plexus**) तथा डायाफ्राम (**diaphragm**) की अपनी प्राकृतिक अवस्था तथा स्वस्थता पर बल दिया है क्योंकि शरीर से मानसिक एवं शारीरिक तनाव को दूर करके शरीर के विभिन्न अंगों का संतुलन बनाए रखने में इनका महत्त्वपूर्ण योगदान है। अतः सारे चिकित्सकों का यह मत है कि शरीर में कोई भी रोग हो, रोग से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों के साथ दोनों हाथों तथा दोनों पैरों में नाभिचक्र (**solar plexus**) तथा डायाफ्रम (**diaphragm**) से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी अवश्य प्रेशर दें। हाथों तथा पैरों में इन केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 47 में दर्शायी गई है।

आकृति नं० 47

दोनों हाथों तथा दोनों पैरों में नाभिचक्र (solar plexus) तथा डायाफ्रम (diaphragm) की स्थिति।

- शरीर में परिसंचरण तन्त्र (circulatory system) में हृदय, रक्तवाहिकाएँ तथा लसीका वाहिनियाँ होती हैं। रक्त धमनियों तथा शिराओं की भाँति शरीर में लसीका वाहिनियों का भी जाल सा बिछा होता है जिसे लसीकातंत्र (lymphatic system) कहते हैं। लसीका तन्त्र द्वारा पैदा लसीका (tissue fluid) का शरीर के तन्तुओं तथा अंगों का पोषण करने, उन्हें साफ रखने तथा उनकी रक्षा करने में बहुत बड़ा योगदान है। लसीका बैकटैरिया का विनाश करते हैं। संक्रमण की अवस्था में लसीका तंत्र शरीर के एक अंग का संक्रमण अन्य भागों में फैलने से रोकता है। अतः अनेक रोगों में लसीकातंत्र को अधिक शक्तिशाली बनाने की आवश्यकता होती है। अच्छा तो यह है कि स्नायुसंस्थान की भाँति लसीकातंत्र से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी अवश्य प्रेशर दिया जाए। ये केन्द्र हाथों के ऊपरी भाग तथा पैरों के ऊपरी भाग पर स्थित होते हैं जैसाकि आकृति नं० 12 तथा आकृति नं० 13 में दर्शाया गया है।
- **एक्युप्रेशर का सबसे महत्त्वपूर्ण पक्ष यह है कि इससे कोई प्रतिकूल असर (side effect) नहीं होता। इससे लाभ ही लाभ है, नुकसान का तनिक भी डर नहीं। इसे बच्चे, जवान व वृद्ध सभी निश्चिंत होकर कर सकते हैं।**

रोग-निवारक त्रिधातु पेय

एक्युप्रेशर रोगों को दूर करने की एक अद्भुत पद्धति है। कुछ चिरकालिक रोगों की स्थिति में अगर एक्युप्रेशर के साथ-साथ प्रतिदिन त्रि-धातु पेय लिया जाये तो पुराने से पुराने रोगों को शीघ्र दूर किया जा सकता है और लम्बी आयु तक स्वास्थ्य को बनाये रखा जा सकता है।

ऐसा आम कहा जाता है कि राजा-महाराजा तथा अमीर व्यक्ति सौने-चाँदी के बर्तनों में खाना खाते थे। कई तरह के मुरब्बों पर धनाढ्य लोग सोने-चाँदी के वरक लगा कर खाते थे। अब भी कई औषधियों में सोने-चाँदी तथा कई अन्य धातुओं की भस्म मिलाई जाती है। निसंदेह जहाँ यह वस्तुएँ अमीरी की परिचायक हैं वहाँ स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अत्यन्त लाभदायक हैं।

प्रत्येक धातु का स्वास्थ्य की दृष्टि से अपना विलक्षण गुण है जो इस् प्रकार है :

सोना : यह श्वसन प्रणाली के रोगों यथा दमा, साँस फूलना तथा फेफड़ों के अनेक रोगों, हृदय तथा मस्तिष्क रोगों में बहुत गुणकारी है।

चाँदी : पाचन क्रिया के अवयवों-आमाशय, जिगर, पित्ताशय, अँतड़ियों के अनेक रोगों तथा मूत्र प्रणाली के रोगों में फायदेमंद है।

ताँबा : पुराने तथा जटिल रोगों यथा जोड़ों के रोग, पोलियो, कुष्टरोग, रक्तचाप, घुटनों का दर्द, मानसिक तनाव तथा लकवा आदि में काफी लाभदायक है।

त्रि-धातुओं का पेय स्त्री-पुरुष, बच्चे-जवान-बूढ़े सबके लिए लाभदायक है। एक्युप्रेशर के साथ जिन रोगियों ने धातुओं का यह पेय लिया है उनमें से अधिकाँश लोगों के चिरकालिक और गम्भीर रोग शीघ्र दूर हुए हैं।

पेय तैयार करने का ढंग

1. एक तोला से दो तोला सोने के सिक्के या गहने यथा चूड़ियाँ, कंगन व बिना नग अँगूठी इत्यादि। **ऐसा कोई गहना न लें जिसमें कोई मोती या नग हो या जिसमें बहुत अधिक टाँके हों यथा गल्ले की जंजीर इत्यादि।**

2. दो से पाँच तोला शुद्ध चाँदी के सिक्के, शुद्ध चाँदी के गहने, बर्तन या चाँदी के चप्पटे टुकड़े इत्यादि।

3. चार-पाँच तोला शुद्ध ताँबे के सिक्के, ताँबे का छोटा सा बर्तन, प्लेट या टुकड़े इत्यादि। **बिजली की तारों वाला ताँबा पेय के लिए ठीक नहीं होता। शुद्ध ताँबा सुनारों से मिल जाता है।**

प्रत्येक सुबह तीनों धातुओं को पानी से अच्छी तरह साफ कर लें। किसी स्टील के बर्तन में तीन-चार प्याले साफ पानी और तीनों धातुओं की वस्तुएँ डालकर सामान्य आग पर उबालने रखें। **सिलवर या अलमीनियम का बर्तन यह पानी उबालने के लिए प्रयोग में न लायें।** जब उबल-उबल कर पानी लगभग एक प्याला रह जाये तो उतार लें। पानी से धातु की वस्तुएँ निकाल लें तथा इसे किसी साफ कपड़े से छान लें। अब यह पीने योग्य पेय तैयार हो गया। अगर रोग बहुत पुराना हो तो पानी के आधा प्याला रहने तक उबालें। यह अधिक गुणकारी हो जाएगा। सायंकाल को भी ताजा पेय तैयार करके पुनः लिया जा सकता है। एक दिन का बना पेय दूसरे दिन नहीं पीना चाहिए। **पेय तैयार करने के लिए सब धातु बिना खोट के, शुद्ध होनी चाहिए।**

जब त्रि-धातु पेय लें उन दिनों किसी प्रकार के खट्टे पदार्थों यहाँ तक कि नींबू का भी सेवन न करें।

शक्तिवर्धक पेय

त्रि-धातु पेय रोगों को दूर करने तथा स्वास्थ्य के लिए अच्छा टानिक है। इसके अतिरिक्त

आँवलें का पेय भी स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है। **यदि आप त्रि-धातु पेय ले रहे हैं तो शक्तिवर्धक पेय न लें।**

आँवले का पेय तैयार करने के लिए एक बड़ा आँवला या दो छोटे आँवले कूट कर दो-तीन प्याले पानी में उबलने रख दें। अगर ताजे आँवले न मिलें तो सूखे आँवले प्रयोग में लाये जा सकते हैं। यह देख लें कि सूखे आँवले खराब न हो तथा बहुत पुराने न हो। लगभग आधा चम्मच कुटा हुआ या बारीक टुकड़े किया हुआ अदरक भी पानी में डाल दें। उबल-उबल कर जब लगभग एक प्याला पानी रह जाए तो उतार कर छान लें। इस हलके गर्म पानी में एक चम्मच शहद डाल कर पी लें। जितने व्यक्तियों के लिए पेय तैयार करना हो उसी अनुसार पानी, आँवले तथा अदरक डाल कर पेय तैयार किया जा सकता है। यह पेय सब व्यक्तियों के लिए बहुत गुणकारी है। इससे शरीर में काफी स्फूर्ति आ जाती है और थकावट दूर हो जाती है। वृद्धों, बच्चों तथा बीमार व्यक्तियों के लिए यह शक्तिवर्धक टानिक है।

त्रि-धातु पेय और शक्तिवर्धक पेय रोगों को दूर करने और स्फूर्ति के लिए अच्छे टानिक है **पर यह आवश्यक नहीं कि एक्युप्रेशर के साथ इन पेय पदार्थों का सेवन किया जाए**। हाँ, इतना अवश्य है कि एक्युप्रेशर के साथ इन पदार्थों को लेने से अनेक रोग शीघ्र दूर हो जाते है।

समस्त चिकित्सा पद्धतियों से एक्युप्रेशर का मेल

एक्युप्रेशर पद्धति की एक अन्य विशेषता यह है कि अगर रोगी किसी भी पद्धति के किसी सुयोग्य डाक्टर से अपना इलाज करवा रहा है और कोई दवा आदि सेवन कर रहा है तथा रोगी दवा लेना बन्द नहीं करना चाहता या एकदम दवा बन्द करना रोगी के हित में नहीं तो उस स्थिति में रोगी बिना दवा छोड़े हर प्रकार के इलाज के साथ एक्युप्रेशर द्वारा उपचार कर सकता है। इतना अवश्य ध्यान रखें कि कुछ दवाइयाँ इतनी सख़्त होती हैं कि वे एक रोग को दूर करने में सहायता करती हैं पर अनेक अन्य रोगों का कारण बन जाती हैं। अतः रोगी के हित में है कि जितना जल्दी हो सके, दवाइयों को छोड़ने की कोशिश करे। एक्युप्रेशर का किसी भी चिकित्सा पद्धति से अमेल या टकराव नहीं है। एक्युप्रेशर एक विशुद्ध प्राकृतिक नियम है जिस पर पूर्ण विश्वास किया जा सकता है।

> ***Remember, life may take it out of you,***
> ***but massage can but it back.***
>
> *--The Book of Massage*
> *by Lucinda Lidell*

2

आँखों के रोग (Diseases of the Eyes)

ज्ञानेंद्रियों --- आँख, कान, नाक, जिह्वा और त्वचा में आँखों का सर्वोच्च स्थान है क्योंकि आँखों की ज्योति के बिना जीवन कष्टकर बन जाता है। अतः आँखों को प्रत्येक आयु में पूर्ण रूप से स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है।

आँखों की बनावट

नेत्र आकृति में जितने ही छोटे हैं उनकी बनावट उतनी ही सूक्ष्म है। नेत्रों के बारे में सामान्य रूप से यह जानना आवश्यक है कि नेत्रों की रचना तीन भागों में विभाजित है। नेत्र का बाहरी भाग कुछ मोटा होने के कारण अन्दर के सूक्ष्म भागों की रक्षा करता है। इस भाग को नेत्र का श्वेत मंडल (sclera) कहते हैं। इस हिस्से से जुड़ा हुआ कनीनिका या स्वच्छ मण्डल (cornea) होता है जिसकी पाँच तहें (layers) होती हैं। यह पारदर्शक होती हैं। नेत्र दान करने की अवस्था में नेत्र बैंक यही कनीनिका (cornea) ज़रूरतमंद लोगों की आँखों में लगाते हैं। श्वेत भाग के बाद दूसरा वह भाग है जिसमें छोटी-छोटी रक्तशिराओं का जाल बिछा होता है। इसी भाग से जिसे हम कोरायड (choroid) कहते हैं, आँखों को रक्त मिलता है। मध्यपटल में उपतारा (iris) होता है । इसके साथ तीसरा भाग होता है जिसे हम छायापट (retina) कहते हैं।

आँखों के विभिन्न रोग

आँखे आकार में बहुत छोटी है पर इनके रोग अनेक हैं। बचपन, जवानी और बुढ़ापा प्रत्येक अवस्था में आँखों के रोग हो सकते हैं। **यहाँ हम आँखों के उन रोगों का वर्णन करेंगे जोकि एक्युप्रेशर द्वारा पूरी तरह ठीक हो सकते है या इस पद्धति द्वारा इन रोगों में काफी लाभ पहुँच सकता है।**

आँखों के विभिन्न रोगों में **दूर-दृष्टि की कमजोरी** (myopia-short sight) ऐसा रोग है जिसमें दूर से वस्तुओं की ठीक पहचान नहीं हो पाती। यह रोग प्रायः अधिक पढ़ाई-लिखाई करने वाले लोगों को होता है। **नजदीक की दृष्टि की कमजोरी** (hypermetropia-hyperopia-long sight) वह रोग है जिसमें रोगी को नजदीक की वस्तुएँ ठीक स्थिति में नहीं अपितु धुंधली दिखती है। यह रोग बहुधा कई बच्चों को जन्म से ही होता है। **दीर्घदृष्टिता** (presbyopia-

old sight) बुढ़ापे का रोग है जिसमें दूरदृष्टि तो ठीक रहती है पर नजदीक से पढ़ने में कठिनाई आती है (आमतौर पर यह रोग 40 वर्ष की आयु के बाद होता है), **अनियमित दृष्टि** (astigmatism--distorted vision caused by uneven curvature of the cornea) के रोग में बिना चश्मे के वस्तुओं को देखने के लिए आँखों की मांसपेशियों पर काफी दबाव देना पड़ता है इस रोग में प्रयत्न करने पर भी कई रोगियों को धुंधला बिंब और कइयों को विकृत बिंब दिखाई पड़ता है।

ग्लोकोमा (glaucoma) का रोग बहुधा 40 वर्ष की ऊपर की आयु के व्यक्तियों को होता है। इस रोग में नेत्र गोलक के अंदर तनाव बढ़ने के साथ नजर धुंधली तथा सिरदर्द रहने लगता है। अगर समय पर इसका इलाज न कराया जाए तो अन्धापन हो जाता है। वृद्धावस्था में बहुत कम लोग ही **मोतियाबिंद** (cataract) से बच पाते हैं। मोतियाबिंद के रोग में आँख का पारदर्शी लेन्स (lens) धीरे-धीरे अपारदर्शी बन जाता है। यह रोग प्रायः दोनों नेत्रों में एक साथ होता है, कभी यह एक नेत्र में पहले और दूसरे में बाद में पक सकता है। मोतियाबिंद जब बिलकुल पक जाता है तो ऑपरेशन के बाद अधिक शक्ति के लेन्स वाला चश्मा ही रोगी को पुनः देखने की शक्ति लौटा सकता है।

रतौंधी (night-blindness) का ऐसा रोग है जिस में रोगी को रात को दिखाई नहीं देता। इस रोग का मुख्य कारण पौष्टिक आहार की कमी माना गया है। **दिनौंधी** (day-blindness) में रोगी को दिन के समय देखने में कठिनाई आती है। **डिपलोपिया** (diplopia) वह रोग है जिसमें रोगी को एक वस्तु की दो-दो वस्तुएँ दिखती हैं। इसी प्रकार **रंगों का अन्धापन** (colour blindness) रोग में रंगों की ठीक पहचान नहीं हो पाती। आँखों के अन्य प्रमुख रोगों में **आँख आना** (conjunctivitis), **रेटिना में सूजन** (retinitis), **आँख की नस का दर्द** (optic neuritis) **आँख की नस का सूखना** (optic atrophy), **आँखों की पलकों की सूजन** (blepharitis), **आँखों से आँसू सूख जाना** (dry eyes), **आँखों से पानी बहना** (watering eyes), **आँखों की ऊपरी पलकों का नीचे गिरना** अर्थात् **पलकों का लकवा** (ptosis)] **पुतली की सूजन** (iritis), **ट्रेकोमा-कुकरे** (trachoma), **पलक के नीचे फुंसी-गुहांजनी** (stye), **वक्र दृष्टि-भेंगापन** (squint) **तथा रोशनी सहन न होना** (photophobia) **इत्यादि। आँखों का सूज जाना, आँखों में दर्द, नजर का कोई काम करने के बाद सिर दर्द, नेत्रों में खुजली, आँखें लाल होना, आँखों के किसी भाग में मांस का उभर आना, आँखों के सामने मक्खियाँ उड़ना या काले धब्बे प्रतीत होना, प्रकाश के चारों ओर रंग-बिरंगे घेरे दिखलाई देना तथा अन्धापन आँखों के आम रोग हैं।**

रोग के कारण

आँखों के रोग अनेक कारणों से होते हैं। मुख्यतः यह रोग बहुत गर्म वस्तुओं और नशीले पदार्थों के सेवन, धूल और धुएँ की परिस्थितियों में घंटों भर काम करने, चिंता तथा लगातार किसी परेशानी, दिमाग पर चोट लगने, अधिक रोने, अधिक वीर्यपात, दोषपूर्ण तरीके अथवा कम रोशनी या काफी तेज बल्ब की रोशनी में पढ़ने, लगातार कई घंटे पढ़ने, अधिक समय तक तथा

बहुत नजदीक से सिनेमा अथवा टी० वी० देखने, मूत्र या मधुमेह रोगों के कारण, पुरानी कब्ज, समय पर निंद्रा न करने से या बहुत कम निंद्रा करने से, कम प्रकाश वाले स्थानों में रहने, कुछ उद्योग-धंधों में आँखों की पूरी तरह देखभाल न करने से और भोजन में विटामिन 'ए' की कमी इत्यादि के कारण होते हैं। कुछ रोग पैतृक भी हो सकते हैं और कुछ रोग छूत से हो जाते हैं। अगर गर्भ में बच्चे की पूरी तरह देखभाल न की जाए तो भी कई बच्चे जन्म से अन्धें, कम नेत्र ज्योति वाले और भैंगे होते हैं। अगर गुर्दे **(kidneys)** अपना कार्य ठीक प्रकार न कर रहे हों तो ऐसी अवस्था में भी आँखों के अनेक रोग हो जाते हैं।

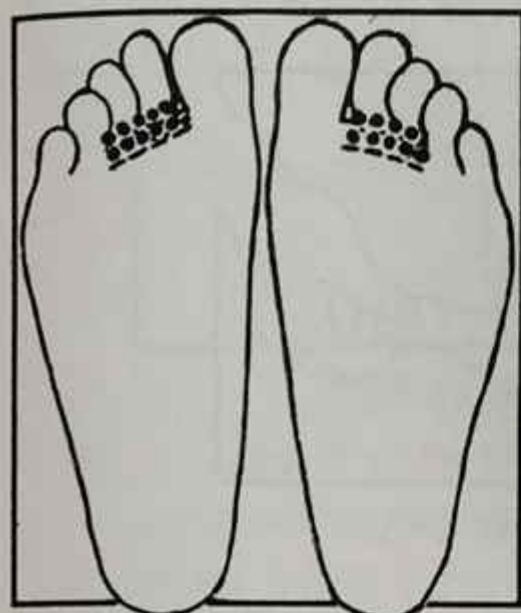
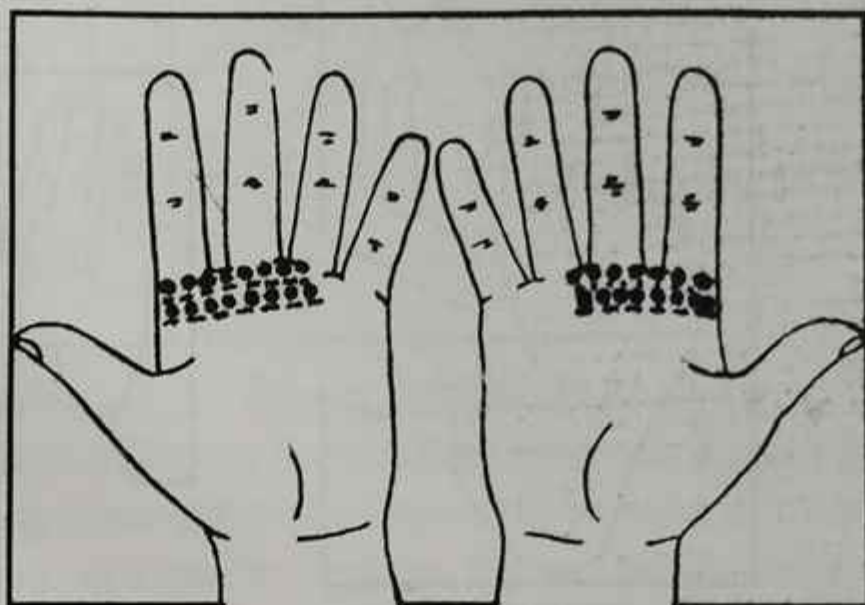
रोग निवारण

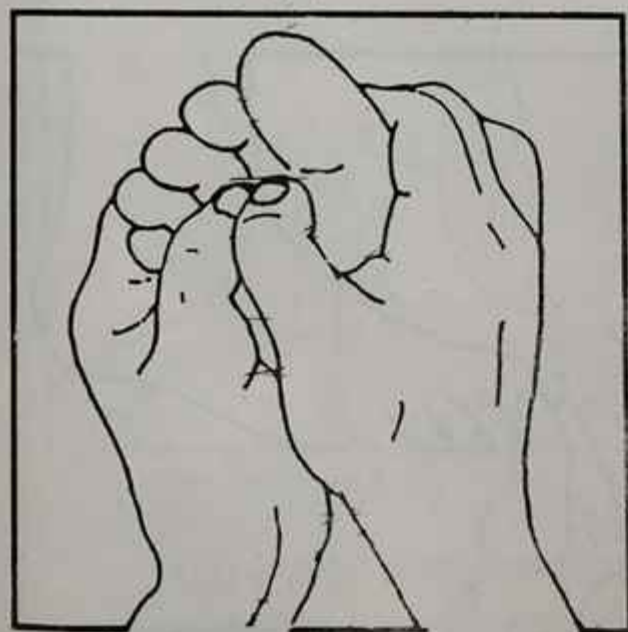
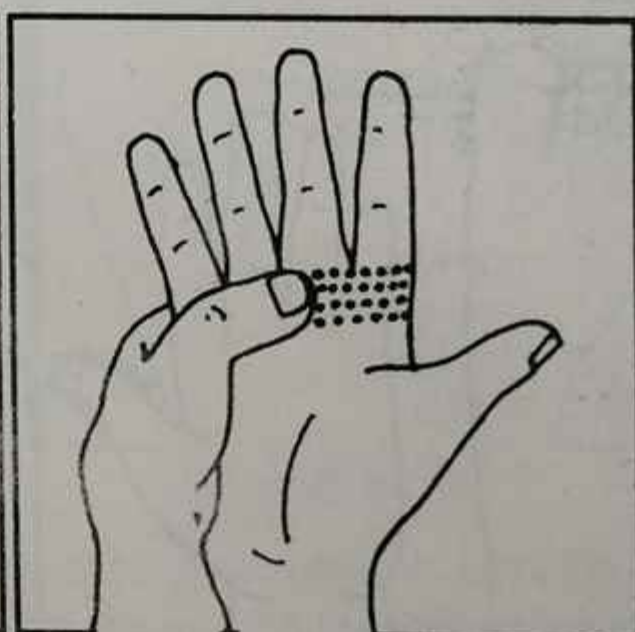
आँखों के विभिन्न रोगों की रोकथाम के लिए बहुत जरूरी है कि आँखों को धूल और धुएँ से बचा कर रखा जाए। भोजन में विटामिन 'ए' तथा 'डी' (यह भी आँखों के लिए उपयोगी है) की पर्याप्त मात्रा ली जाए, नशीली वस्तुओं का सेवन न किया जाए और कब्ज न होने दी जाए। विटामिन 'ए' सभी सब्जियों, पीले फल, टमाटर, घी, मक्खन, दूध, अण्डे की ज़र्दी, मछली का तेल तथा विटामिन 'डी'-दूध, कलेजी, अण्डे तथा मछली के यकृत का तेल में काफी मात्रा में मिलता है। आँखों को स्वस्थ रखने के लिए यह आवश्यक है कि पढ़ते समय पर्याप्त रोशनी में ठीक ढंग से पढ़ा जाए, फलों और सब्जियों का अधिक सेवन किया जाए, नेत्रों को दिन में दो-तीन बार विशेषकर सवेरे तथा रात्रि को सोते समय ठंडे जल से धोया जाए और नियमित रूप से सैर की जाए। आँखों में गुलाब जल डालना बहुत गुणकारी है। इतना अवश्य ध्यान रखें कि गुलाब जल बिल्कुल साफ हो। आँखों की किसी तकलीफ में डाक्टर की सलाह के बिना आँखों में कोई दवा न डालें। **सब्जियों में गाजर आँखों के लिए उत्तम है। कच्ची गाजर खाने तथा गाजर का रस पीने से नजर की कमजोरी दूर होती है तथा आँखों के कई अन्य रोग दूर होते हैं।** आँखों के रोगों में मूँग की दाल, पालक, दही तथा छाछ भी बहुत लाभदायक हैं। नेत्र रोगों में सिर एवं शरीर की मालिश भी गुणकारी रहती है। मालिश के समय नेत्रों को अधिक खोलना नहीं चाहिए और न ही दृष्टि को किसी वस्तु पर लगातार केन्द्रित करना चाहिए।

आँखों के विभिन्न रोगों का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार

एक्युप्रेशर द्वारा आँखों के अनेक रोगों का सफल उपचार किया जा सकता है। इतना अवश्य है कि आँखों के कई रोग तो केवल कुछ दिनों में दूर हो जाते है और कई महीनों भर का समय ले लेते हैं। अगर आँखों में साधारण प्रकार का दर्द रहता है तो वह थोड़े दिनों में ठीक हो जाता है पर नजर की कमजोरी इत्यादि रोग दूर करने में कई महीने लग जाते हैं। इस प्रति निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता कि आँखों का अमुक रोग दूर करने में एक महीने का समय लगेगा, दो, तीन या अधिक। यह जरूर है कि लगभग 10-15 दिन के प्रेशर के बाद आशाजनक परिणाम सामने आने लगते हैं। यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि एक ही तरह का रोग दूर करने में दो व्यक्तियों को एक सा समय नहीं लगता, किसी को थोड़ा कम तो किसी को थोड़ा अधिक। अतः आँखों के रोग दूर करने के लिए थोड़ा धैर्य जरूर रखना चाहिए।

आँखों से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

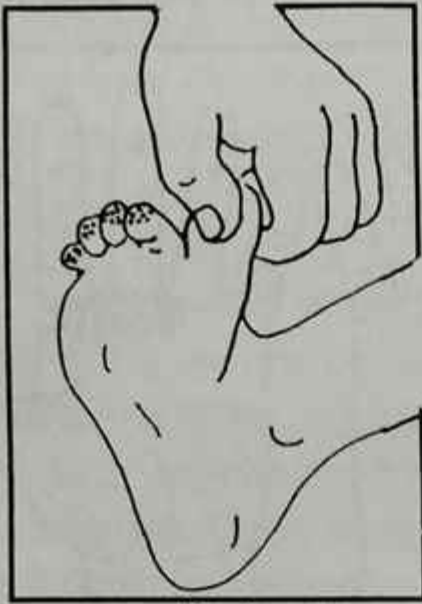
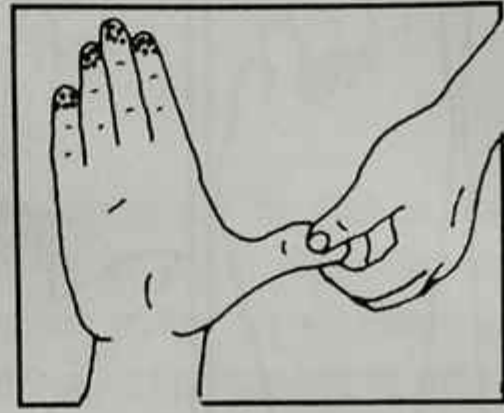
आँखों से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में अँगूठों के साथ वाली दो अँगुलियों के उस भाग में होते है जहाँ अँगुलियाँ तलवों तथा हथेलियों से क्रमशः मिलती हैं जैसाकि आकृति नं० 48 तथा आकृति नं० 49 में दर्शाया गया है। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने

आकृति नं० 48 आकृति नं० 49

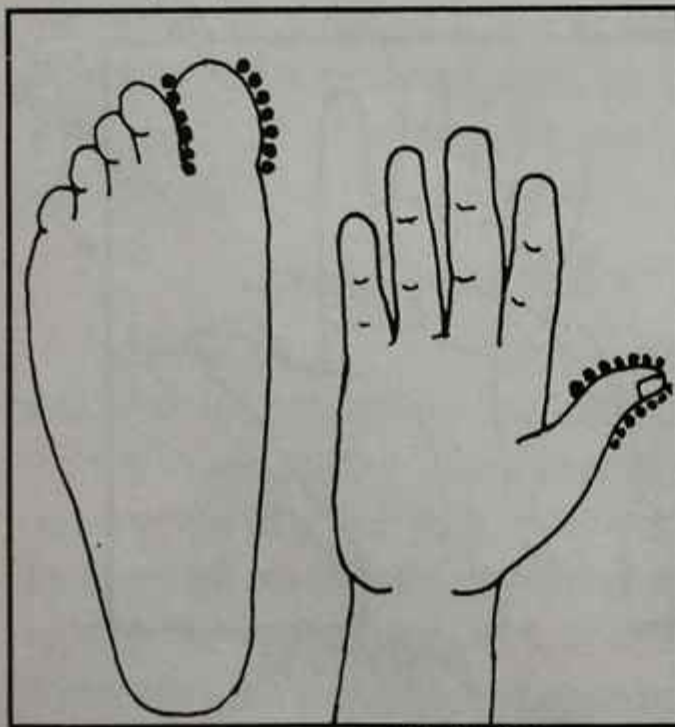
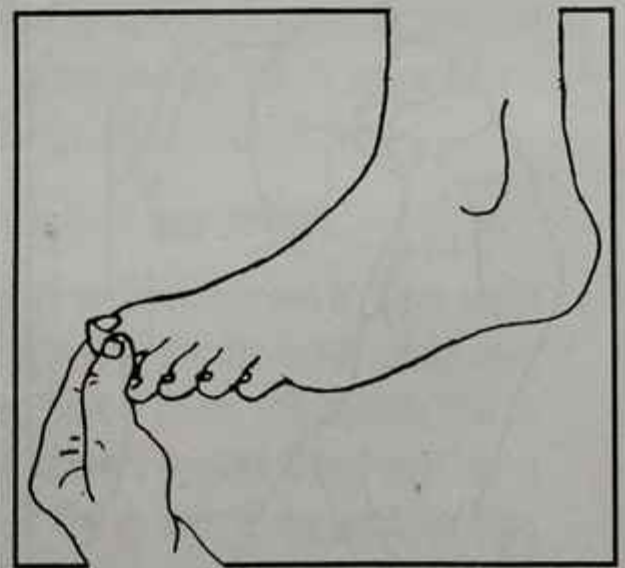
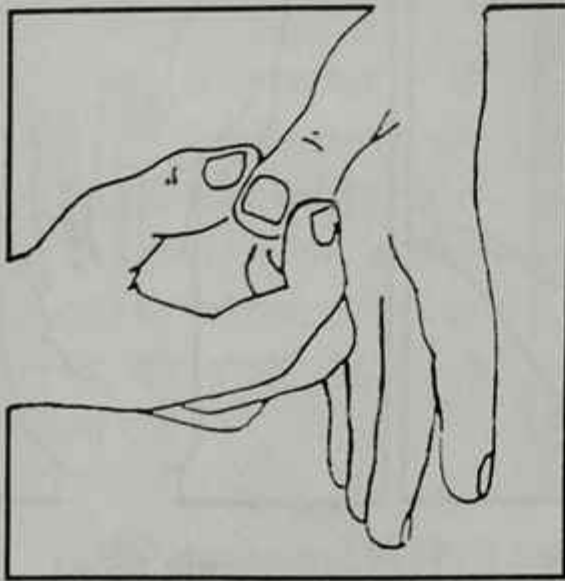
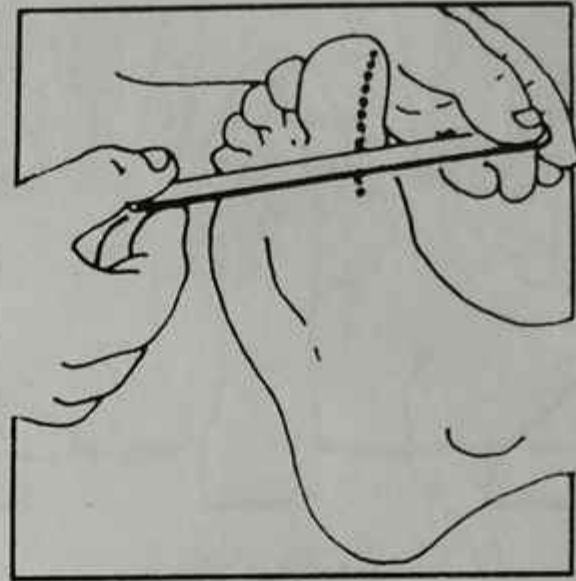
का ढंग आकृति नं० 50 तथा आकृति नं० 51 से स्पष्ट हो जाता है। प्रेशर रबड़ या लकड़ी के किसी उपकरण से भी दिया जा सकता है। रोग की अवस्था में तथा आँखों को स्वस्थ रखने के लिए इन केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर देना चाहिए। प्रेशर देने के बारे में विस्तृत जानकारी अध्याय 1 में दी गई है।

आकृति नं० 50 आकृति नं० 51

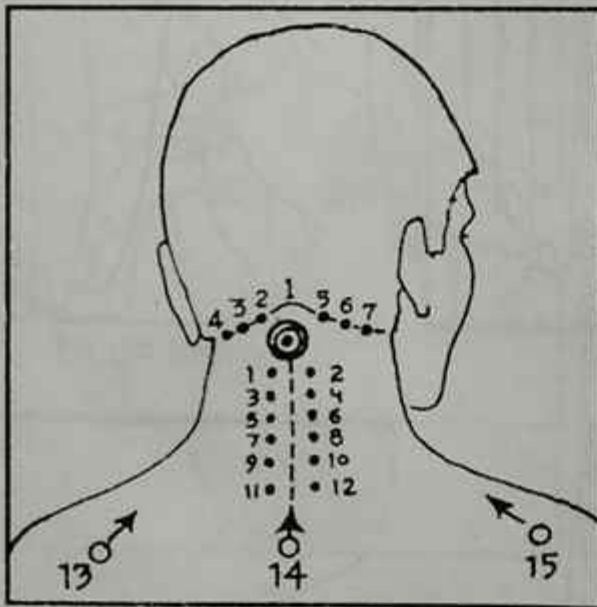
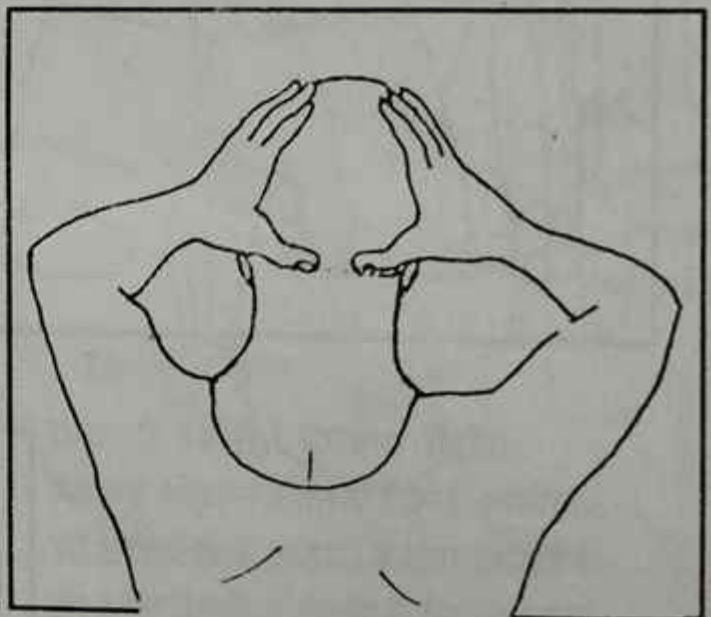
आँखों से सम्बन्धित सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

आँखों के अनेक रोग दूर करने के लिए ऊपर दर्शाये गए प्रमुख केन्द्रों के अतिरिक्त कई

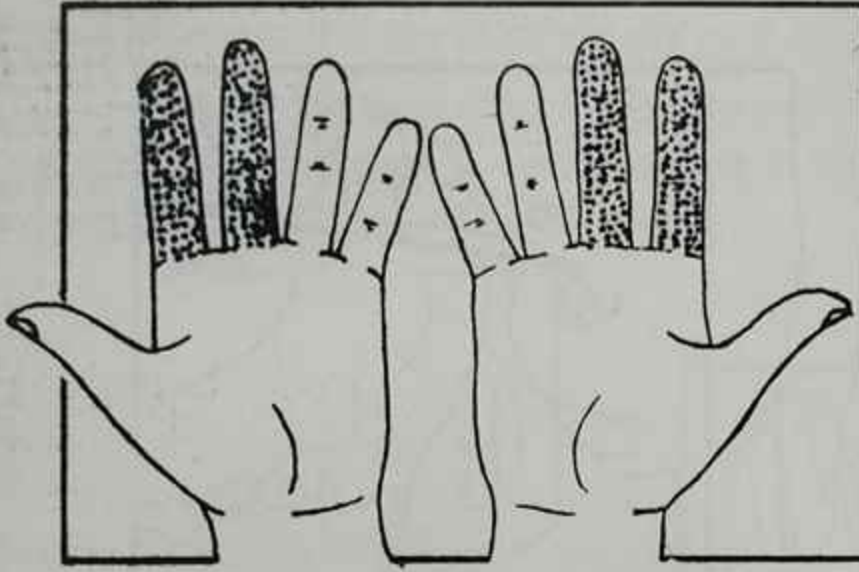
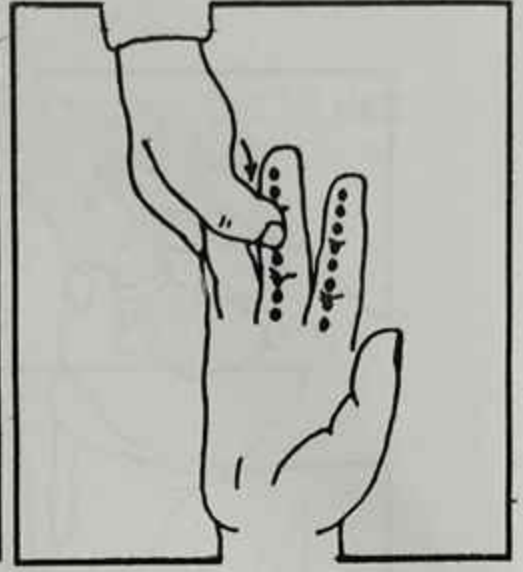
सहायक केन्द्र भी हैं जोकि काफी महत्त्वपूर्ण हैं। प्रमुख केन्द्रों के साथ अगर **कुछ या सब** सहायक केन्द्रों पर भी प्रेशर दिया जाए तो कई रोग शीघ्र दूर हो सकते हैं।

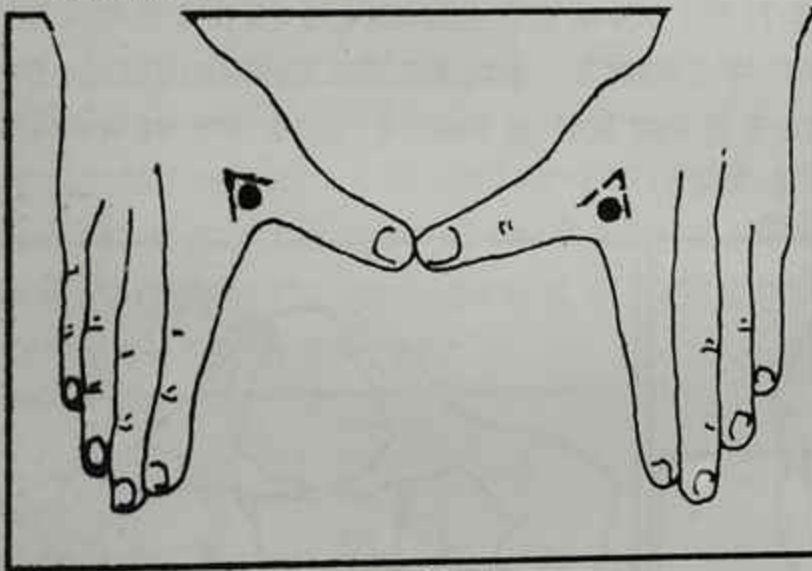
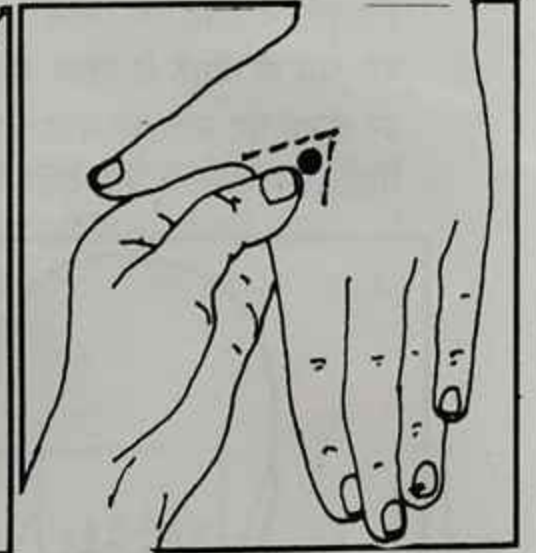
आँखों तथा मस्तिष्क का घनिष्ट सम्बन्ध है, अतः मस्तिष्क से सम्बन्धित दोनों पैरों तथा दोनों हाथों की सारी अँगुलियों के अग्रभागों (tips) पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आंकृति नं० 52 तथा आकृति नं० 53 में दर्शाया गया है।

आकृति नं० 52

आकृति नं० 53

गर्दन के ऊपर वाले हिस्से से ही आँखों का पोषण होता है, अतः पैरों तथा हाथों के अँगूठों के बाहरी, भीतरी तथा ऊपर वाले भागों पर भी प्रेशर देना चाहिए क्योंकि इन भागों में गर्दन से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 54, 55, 56 तथा 57 से स्पष्ट है।

आकृति नं० 54

आकृति नं० 55

आकृति नं० 56 आकृति नं० 57

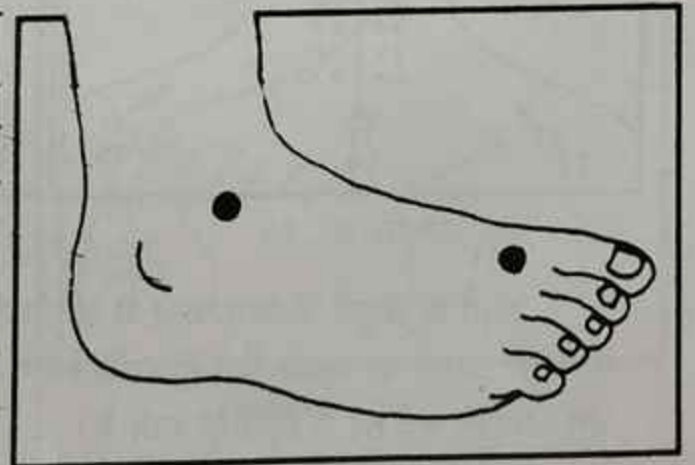
आँखों के कई रोग दूर करने के लिए गर्दन के पीछे जहाँ पर खोपड़ी गर्दन से मिलती है (आकृति नं० 58, प्वाइन्टस 1 से 7) तथा गर्दन के ऊपर प्वाइन्टस 1-2 एवं 3-4 के मध्य भाग पर, हाथ के अँगूठे से सीधा प्रेशर भी दे सकते हैं। अपने हाथ पीछे करके (आकृति नं० 59) इन केन्द्रों पर स्वयं भी बड़ी आसानी से प्रेशर दिया जा सकता है। प्रत्येक केन्द्र पर लगभग 2 सेकंड तक दो-तीन बार प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 58 आकृति नं० 59

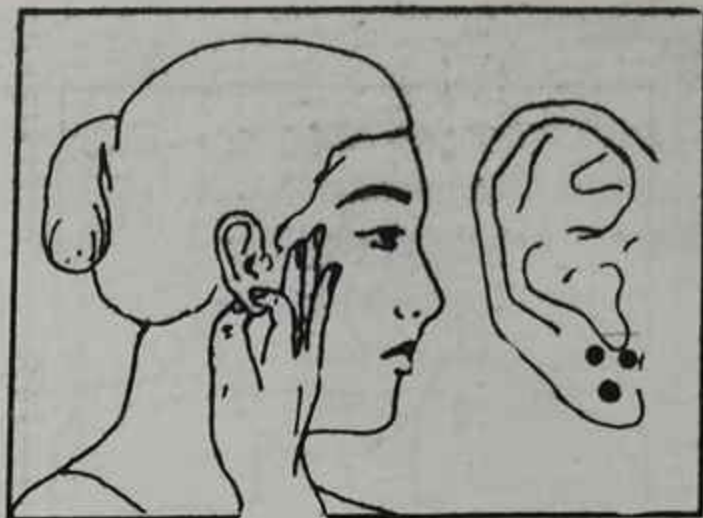
हाथों के अँगूठों के साथ वाली दो अंगुलियों (आकृति नं० 60) पर भी प्रेशर देने या मालिश करने से आँखों पर दबाव कम होकर कई रोग शीघ्र दूर होते हैं। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 61 में दिखाया गया है।

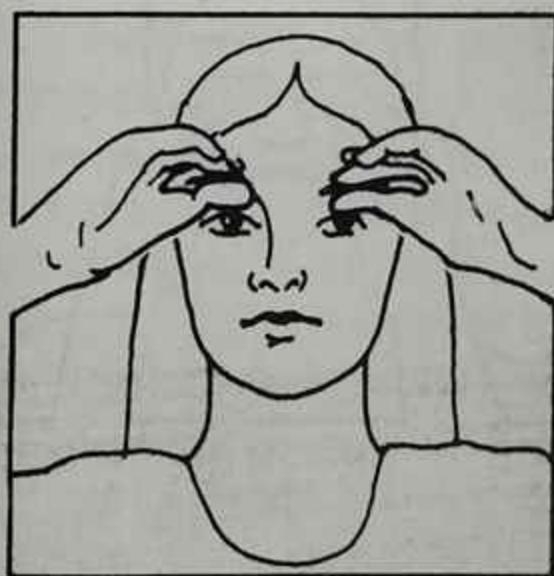
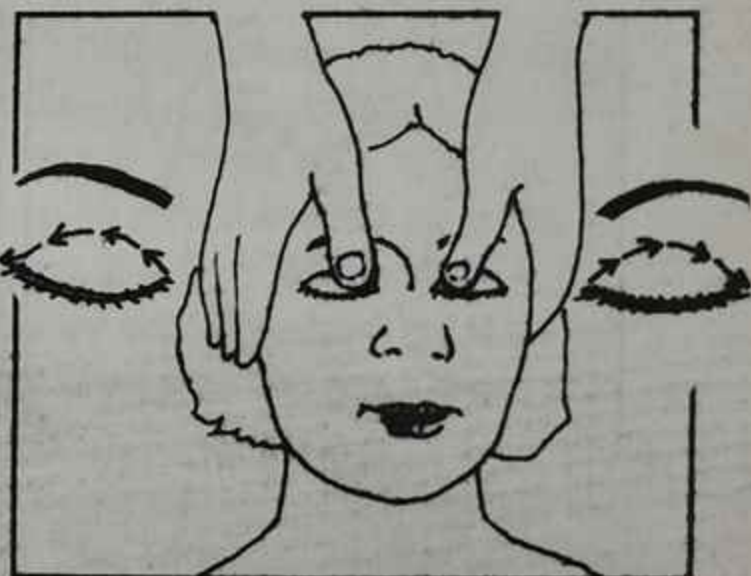
हाथों पर आँखों सम्बन्धी अन्य केन्द्र अँगूठे तथा पहली अँगूठी के त्रिकोने भाग में स्थित होता है। अँगूठे और पहली अँगुली को मिलाने पर जो जगह उभरती हैं, उसी के नीचे यह प्रतिबिम्ब केन्द्र होता है जैसाकि आकृति नं० 62 दिखाया गया है। सिर दर्द होने पर इस केन्द्र पर प्रेशर

आकृति नं० 60

आकृति नं० 61

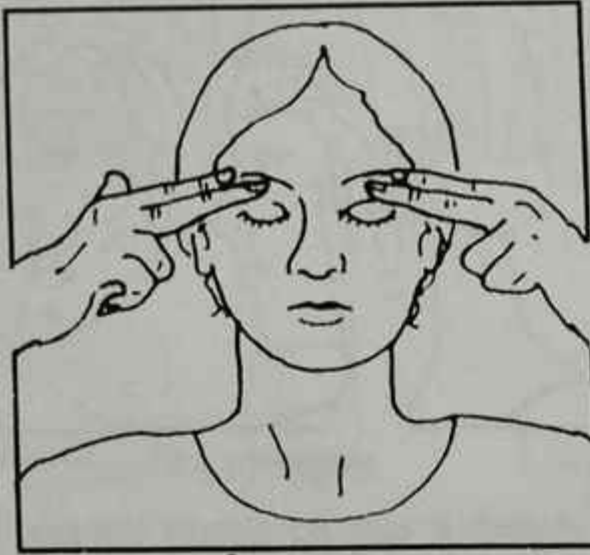
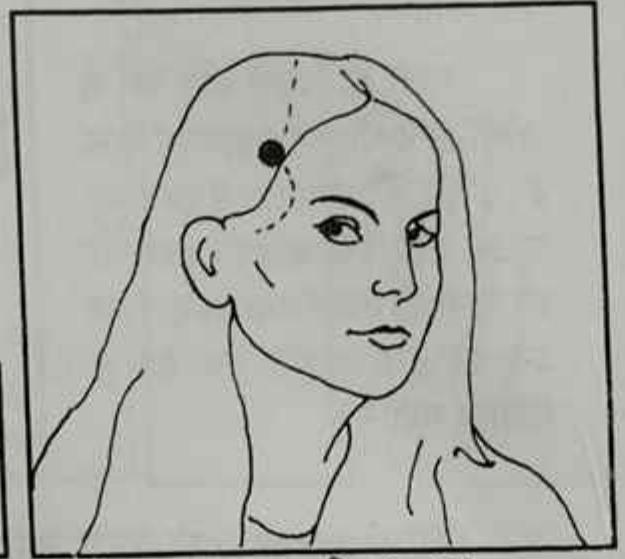
देने से बहुत शीघ्र आराम मिलता है। इस केन्द्र पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 63 से स्पष्ट हो जाता है

आकृति नं० 62

आकृति नं० 63

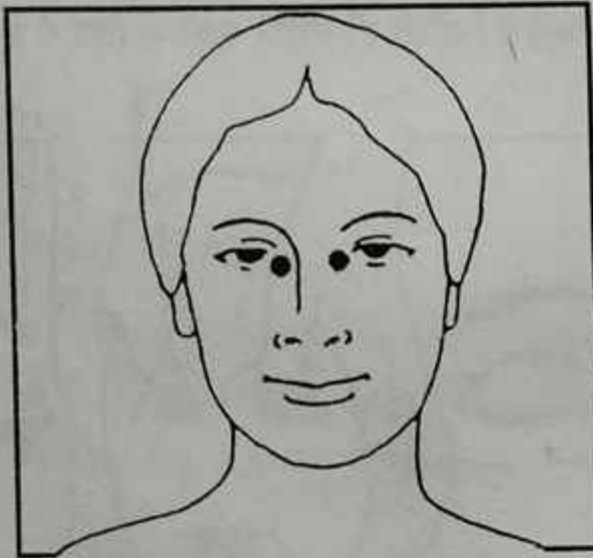
आकृति नं० 64

आँखों सम्बन्धी पैरों पर दो अन्य प्रतिबिम्ब केन्द्र है जैसाकि आकृति नं० 64 में दर्शाया गया है। पहला केन्द्र प्रत्येक पैर के ऊपर पहले चैनल में अँगुलियों की तरफ से दो अँगूठों के अन्तर पर स्थित होता है जबकि दूसरा केन्द्र उस मध्य भाग में होता है जहाँ पर पैर और टाँग आपस में मिलते हैं। दमा तथा श्वास प्रणाली से सम्बन्धित विभिन्न रोगों में केन्द्र नं० 2 पर प्रेशर देने से भी काफी आराम मिलता है। प्रत्येक

केन्द्र पर 10 से 15 सेकंड तक प्रेशर देना चाहिए।

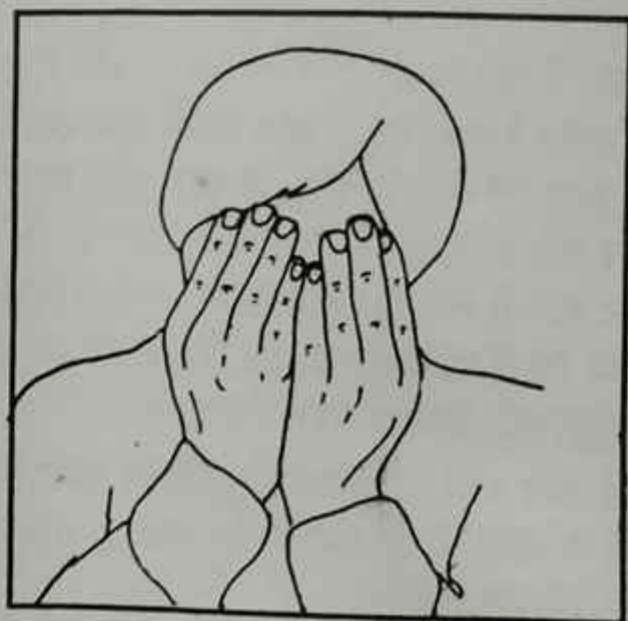
कानों के निचले भाग पर भी आँखों सम्बन्धी तीन महत्त्वपूर्ण केन्द्र हैं। आँखों के प्रत्येक रोग में इन केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। कानों पर इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 65 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 65

भौंहों (eyebrows) को अँगूठों तथा अँगुलियों से पकड़ कर धीरे-धीरे पाँच-सात बार हलका-हलका दबाने (आकृति नं० 66) से भी आँखों के अनेक रोगों में लाभ पहुँचता है। इसी प्रकार आँखों को बंद करके पुतलियों (eyelids) के ऊपर, नाक की तरफ से कान की तरफ अँगुलियों से हलका-हलका पाँच-सात बार दबाव देने से भी आँखों के कई रोग दूर करने में सहायता मिलती है। यह क्रिया किसी दूसरे व्यक्ति से भी करा सकते हैं जैसाकि आकृति नं० 67 में दिखाया गया है या स्वयं भी (आकृति नं० 68) कर सकते हैं। आँखों की ज्योति बढ़ने के लिए ये काफी लाभदायक तरीके हैं।

आकृति नं० 66 आकृति नं० 67

यदि आँखे लाल रहती हों, आँखों पर सूजन हो या आँखों का कोई अन्य गम्भीर रोग हो तो भौंहों तथा पलकों पर प्रेशर न दें। भौंहों से थोड़ा ऊपर सिर में (आकृति नं०69) दर्शाये केन्द्र पर प्रेशर देने से आँखों के कई रोग विशेष कर डिपलोपिया (diplopia) - दो-दो वस्तुएँ दिखने का रोग शीघ्र दूर होता है। यह केन्द्र प्रेशर **देने से काफी दर्द करता है,** अतः प्रेशर धीरे से 2 से 3 सेकंड प्रति बार, दो या तीन बार **देना चाहिए।**

आकृति नं० 68 आकृति नं० 69

आँखों के अग्रभाग पर भी प्रेशर देने से नेत्रों की ज्योति ठीक होती है तथा आँखों के कई रोग दूर होते हैं। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 70 तथा आकृति नं० 71 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 70 आकृति नं० 71

नेत्रों की थकावट, भारीपन, दर्द तथा दृष्टि के विभिन्न रोग दूर करने के लिए पामिंग (नेत्र ढकना) एक बहुत अच्छा व्यायाम है। नेत्रों को हथेलियों द्वारा बिना दबाव डाले ढकने की क्रिया को पामिंग कहते हैं जैसाकि आकृति नं० 72 में दर्शाया गया है।

रंगों के अंधेपन (colour blindness) तथा आँख की नस सूखने (atrophy of optic nerve) की स्थिति में आँखों सम्बन्धी विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के साथ गुर्दों (kidneys) तथा स्नायु-संस्थान (nervous system) सम्बन्धी केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त आँखों के समस्त रोगों में पैरों तथा हाथों के अँगूठों में मस्तिष्क (brain) सम्बन्धी केन्द्रों, लसीका तन्त्र (lymphatic system), जिगर (liver) तथा प्लीहा-सप्लीन (spleen) सम्बन्धी केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इस अवयवों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 5, 7, 9, 10, 12, 13, 45

आकृति नं० 72

प्रतिदिन 5-10 मिनट तक पामिंग करनी चाहिए। पामिंग करते समय आँखों के आगे बिल्कुल काला रंग ध्यान में लाना चाहिए, कोई अन्य रंग नहीं।

तथा 46 में दर्शायी गई है। आँखों की दृष्टि को ठीक रखने तथा संक्रमण से बचाने में जिगर, लसीकातंत्र तथा स्पलीन का बहुत बड़ा योगदान है। जिगर विटामिन 'ए' को स्टोर करता है तथा विभिन्न अंगों को देता है जो रात्रि में दृष्टि के लिए बहुत जरूरी है। लसीकातंत्र कनीनिका (cornea) को स्वच्छ रखता है। स्पलीन संक्रमण रोकने के लिए विशेष रस (antibodies) पैदा करता है। **प्रेशर देने की विधि और समय आदि के बारे में विस्तृत जानकारी पहले अध्याय में दी गई है।**

जैसाकि पहले बताया गया है कि आँखों के कई रोग कब्ज (constipation), मधुमेह (diabetes) तथा रक्त में कैलशियम की बहुत अधिकता (hypercalcemia-abnormally high concentration of calcium in the blood), उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क पर दबाव तथा गुर्दों के रोगों की अवस्था में होते हैं, इसलिए आँखों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में सारे केन्द्र दबा कर देख लेना चाहिए कि कहीं कब्ज, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रक्त या गुर्दे के रोग तो नहीं। अगर ये रोग भी हों तो उनसे सम्बन्धित केन्द्रों पर भी नियमिति रूप से प्रेशर देना चाहिए ताकि आँखों के रोगों के साथ-साथ मूल रोग भी दूर किए जा सकें। ऐसा करने से आँखों के विभिन्न रोगों से जल्दी छुटकारा पाया जा सकता है।

जहाँ तक मोतियाबिंद का सम्बन्ध है, यह आम धारणा है कि यह बालों के सफेद होने की तरह है और इसको रोकने का कोई उपाय नहीं है। वस्तुतः ऐसा नहीं है। अगर मोतियाबिंद शुरू होने की अवस्था में ही ऊपर बताई गई विधि द्वारा आँखों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर देना शुरू कर दिया जाए तो मोतियाबिंद से छुटकारा पाया जा सकता है। अगर मोतियाबिंद के लिए ऑपरेशन करने के बाद आँखों में लाली आ जाये और कोई दवाई गुणकारी प्रतीत न हो रही हो तो पैरों में आँखों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से लाली दूर हो जाती है। ऐसी स्थिति में प्रेशर बहुत धीरे-धीरे देना चाहिए। मुझे कई लोगों ने सूचित किया है कि उन्होंने एक्युप्रेशर द्वारा शुरू की अवस्था का मोतियाबिंद दूर किया है। इतना अवश्य है कि अगर मोतियाबिंद पक जाये तो उसके लिए ऑपरेशन जरूरी हो जाता है।

ऐनक से छुटकारा पाएँ

उपरोक्त बताई गई विधियों द्वारा नियमित रूप से प्रेशर देने से दूर एवं नजदीक की दृष्टि ठीक करके वर्षों से लगी ऐनक उतारी जा सकती है। इतना अवश्य है कि इस कार्य में काफी धैर्य की आवश्यकता है क्योंकि दृष्टि रोग दूर करने में कई महीनों का समय लग जाता है। इसमें यह बात महत्त्व रखती है कि चश्मे का नम्बर कितना है, व्यक्ति का भोजन कैसा है, पढ़ाई-लिखाई का कितना काम है, टी० वी० कितने घंटे देखते हैं, कितने अंतर पर बैठ कर देखते हैं, नींद पूरी लेते हैं कि नहीं, अधिक चिंता तो नहीं रहती, घर का वातावरण कैसा है, कोई अन्य रोग तो नहीं तथा क्या माता-पिता को भी चश्मा लगा हुआ है इत्यादि। पर निराश होने की आवश्यकता नहीं, सफलता अवश्य मिलती है।

साधारण रूप में भी प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को ऊपर बताई गई विधियों द्वारा प्रतिदिन आँखों से सम्बन्धित केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। ऐसा करने से आँखों को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखा जा सकता है।

एक्युप्रेशर के साथ आँखों के रोगों में शुद्ध शहद खाना और आँखों में डालना बहुत गुणकारी है। निकट एवं दूर दृष्टि रोग में 3 भाग शहद, एक भाग नींबू का रस, प्याज का रस तथा अदरक का रस (नींबू, प्याज तथा अदरक का रस समभाग) मिलाकर इसे किसी स्वच्छ बारीक कपड़े से छान लें और किसी स्वच्छ शीशी में डाल लें। इस मिश्रण में थोड़ा सा शुद्ध गुलाब जल भी मिला सकते हैं। गुलाब जल छोटी बंद शीशी में दवा की दुकानों से मिल जाता है। इतना अवश्य देख लें कि वह स्वच्छ हो, जाला आदि लगा न हो। इस मिश्रण को सवेरे-शाम किसी सलाई के साथ आँखों में डालें। मिश्रण डालने से पहले सलाई को स्वच्छ पानी से धो लें। यदि मिश्रण आँखों में डालने से अधिक लगे तो शहद की मात्रा थोड़ी बढ़ा लें, इससे कम लगेगा। मिश्रण इतना बनायें कि 8-10 दिन चले, उसके बाद फिर ताजा मिश्रण बना कर प्रयोग करें। इस मिश्रण के प्रयोग से शुरू का मोतियाबिंद भी दूर करने में सफलता मिल सकती है। आँखों में यह मिश्रण डालने से अगर आँखों में भारीपन या सिरदर्द होने लगे तो यह मिश्रण प्रयोग न करें। पहले बताई गई विधियों द्वारा केवल प्रेशर ही दें, उसी से दूर एवं नजदीक की दृष्टि ठीक हो जाएगी।

To live by medicine is to live horribly.
— Carl Linnaeus

3

कानों के रोग (Diseases of the Ears)

कान हमारी महत्त्वपूर्ण ज्ञानेन्द्रियाँ हैं जिनका कार्य ध्वनि-ज्ञान अर्थात् सुनने की क्रिया है। इसलिए कानों को श्रवणेन्द्रियों का नाम दिया गया है। आवाज का बोध कराने के अतिरिक्त कान मनुष्य की गति अर्थात् चाल को वश में रखने और शरीर की समतुल्यता जिसे साधारणतः संतुलन कह सकते हैं, बनाए रखने में सहायक होते हैं। यह कार्य आन्तरिक कान में स्थित अर्द्ध चक्राकार नलियाँ करती हैं। कान के तीन भाग माने गये हैं — (i) बाहरी कान (ii) मध्य कान (iii) आन्तरिक कान। इन तीनों के ठीक रूप से अपनी क्रिया करने पर हमें आवाज का बोध होता है।

श्रवण क्रिया के बारे में इतना जानना आवश्यक है कि प्रत्येक ध्वनि वायु में एक प्रकार का कंपन पैदा करती है जो सूक्ष्म लहरों का रूप लेती है। वायु में फैली ध्वनि लहरें बाहरी कान में इकट्ठी होकर वहाँ से श्रवण नलिका (auditory canal) से गुजरती हुई करण पटल से टकराती हैं और कानों के अन्दर कर्ण पटल तथा दूसरे संस्थानों को कंपित करती हैं। इन सूक्ष्म लहरों की सूचना कान में स्थित तरल पदार्थ (endolymph) में तैरते हुए स्नायुओं के सिरों को मिलती है। इस क्रिया द्वारा ध्वनि का बोध दिमाग के श्रवण केन्द्र में पहुँचता है और व्यक्ति को आवाज का वास्तविक ज्ञान होता है।

कानों के विभिन्न रोग

कानों के प्रमुख रोगों में बहरापन है। यह जन्म से भी हो सकता है और किसी दुर्घटनावश या बहुत अधिक आवाज यथा बहुत जोर का धमाका सुनने से भी हो सकता है। चेचक और खसरा होने के पश्चात् प्रायः कानों से पीव बहने लगती है। पीव सफेद या पीले किसी भी रंग की हो सकती है। अगर इसका तुरन्त इलाज न किया जाए तो कान बहरे हो सकते हैं। यह रोग बच्चों में प्रायः अधिक होता है। ऐसा भी देखा गया है कि जो व्यक्ति किसी अन्य रोग के निवारण के लिए कुनैन या कई अन्य शीघ्र प्रभावकारी तेज औषधियों का अधिक मात्रा में प्रयोग कर लेते हैं, उनमें भी बहरेपन के लक्षण शुरू हो जाते हैं। उनके कानों में कई तरह की आवाजें (tinnitus) यथा शाएँ-शाएँ, बादल गर्जना, घंटियाँ तथा सीटियाँ बजना और मधुमक्खियों की भिनभिनाहट जैसी ध्वनि गूंजने लगती है यद्यपि वास्तव में बाहर से ऐसी कोई आवाज नहीं आती।

अधिक स्वप्नदोष और अधिक मात्रा में वीर्यपात तथा दिमाग की कमजोरी के कारण भी बहरापन होने लगता है।

कानों की बीमारियों के बारे में एक अन्य महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि गुर्दों के रोगों का कानों से गहरा सम्बन्ध है। गुर्दों के विकारों के कारण प्रायः बहरापन, कानों में दर्द तथा कानों में शाएँ-शाएँ की आवाजें शुरू हो जाती हैं, अतः कानों के रोगों में गुर्दों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए ताकि गुर्दों का कोई रोग हो तो वह भी ठीक जो जाए।

पेट में अफारा, पुरानी कब्ज तथा उच्च रक्तचाप के कारण भी कानों में भिनभिनाहट शुरू हो जाती है। गर्दन का दर्द (**cervical spondylosis**), मधुमेह, तंबाकू, शराब व दूसरे अनेक नशों का सेवन तथा यौन रोग सिफलिस (**syphilis-an infectious venereal disease**) भी कानों के ऐसे रोगों का कारण बन जाते हैं। अगर इन रोगों के लक्षण हों तो इन से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए तथा नशे का त्याग करना चाहिए। कई बार ऐसे रोगों के मनोवैज्ञानिक कारण भी होते हैं जैसे किसी प्रकार का डर, चिंता, अनबन तथा अनेक तरह की परेशानियाँ इत्यादि। अगर ऐसे कारण हों तो उनका भी निवारण करना चाहिए।

सामान्य रूप से कान में रहने वाला मोम कर्णपटल पर जमा होकर और सख़्त बनकर भी बहरेपन का कारण बन सकता है। अडीनोयड (**adenoids**) तथा टान्सिल के काफी बढ़ जाने से गले और कान की नलिका (**eustachian tube**) बन्द हो जाती है जिससे मध्य कान में वायु नहीं पहुँच पाती और बहरापन हो जाता है। कानों और दाँतों का गहरा सम्बन्ध है। अगर अकल दाढ़ टेढ़ी निकल आए या टेढ़ी निकल कर दूसरे दाँत के साथ टकरा जाए और उसको दाँतों के डॉक्टर से न निकलवाया जाए तो भी बहरापन हो सकता है। वृद्धावस्था में कई लोगों को ऊँचा सुनने लगता है जो बहरापन की पहली अवस्था है।

कान के अन्य रोगों में कान या कान के निकट वाले भाग में काफी दर्द रहता है जिसके कारण उस स्थान की त्वचा लाल हो जाती है और प्रायः सिर दर्द होने लगता है। यहाँ तक कि कई पुरूषों के अण्डकोषों और स्त्रियों के स्तनों में भी सूजन आ जाती है।

कान के विभिन्न रोगों में कान के भीतर फोड़े या फुंसियाँ हो जाते हैं। इससे तीव्र दर्द हो जाता है। दाँतों के किसी भी रोग, सर्दी लगने, काफी देर पानी में रहने तथा कान में पानी जाने, बहुत टंडी जगह अथवा भीगी भूमि पर सोने के कारण भी कानों का दर्द हो जाता है। अधिक दिनों तक लगातार बुखार रहने तथा पुराने जुकाम-नज़ले के कारण भी कान के कई रोग हो जाते हैं।

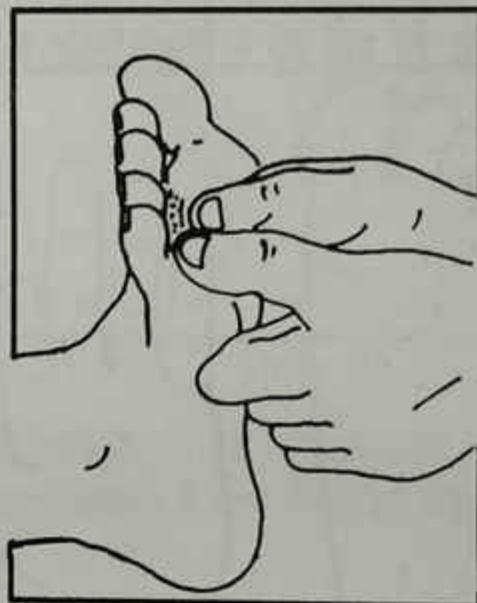
रोग-निवारण

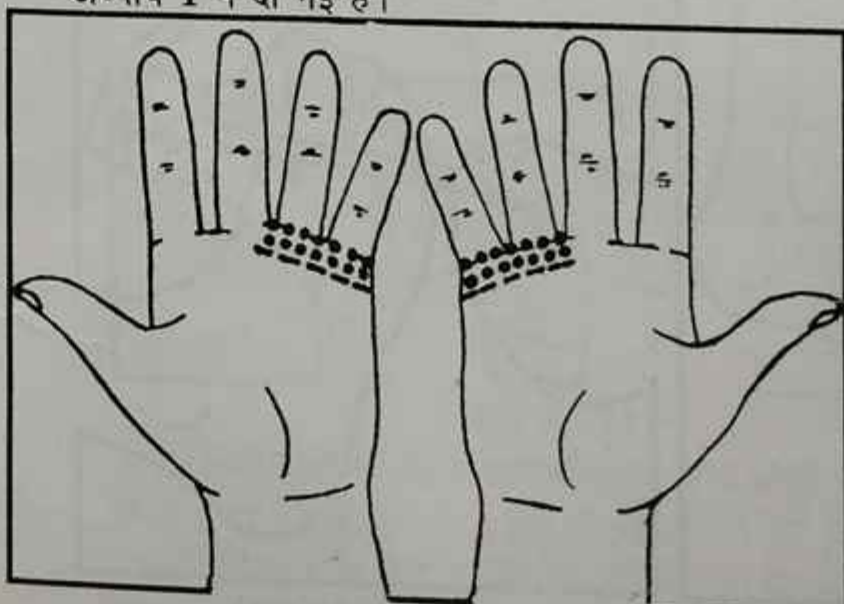
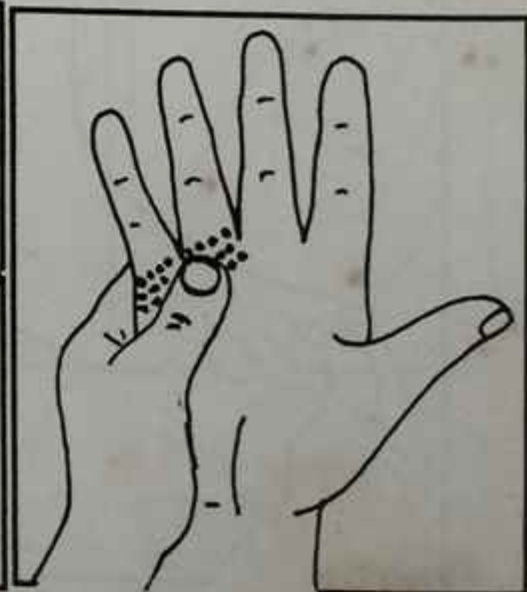
जहाँ तक जन्म से बहरेपन का सम्बन्ध है या बाद में किसी कारणवश कान बहरे हो गए हों, ऐसी स्थिति में श्रवण शक्ति को ठीक कर देना निःसंदेह कठिन कार्य है पर अगर विश्वास और धैर्य के साथ एक्युप्रेशर द्वारा इलाज किया जाए तो कई रोगियों का बहरापन दूर हो सकता है। इतना अवश्य है कि इसमें काफी समय अर्थात कई महीनों का समय लग सकता है। जब

से यह पता लगा जाए कि बच्चे की श्रवणेन्द्रियाँ काम नहीं करती तभी से यह इलाज शुरू कर देना चाहिए। जिन लोगों को किसी कारणवश सुनना बन्द हो जाता है उनमें से काफी लोगों की सुनने की शक्ति पुनः लौट सकती है।

कानों से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

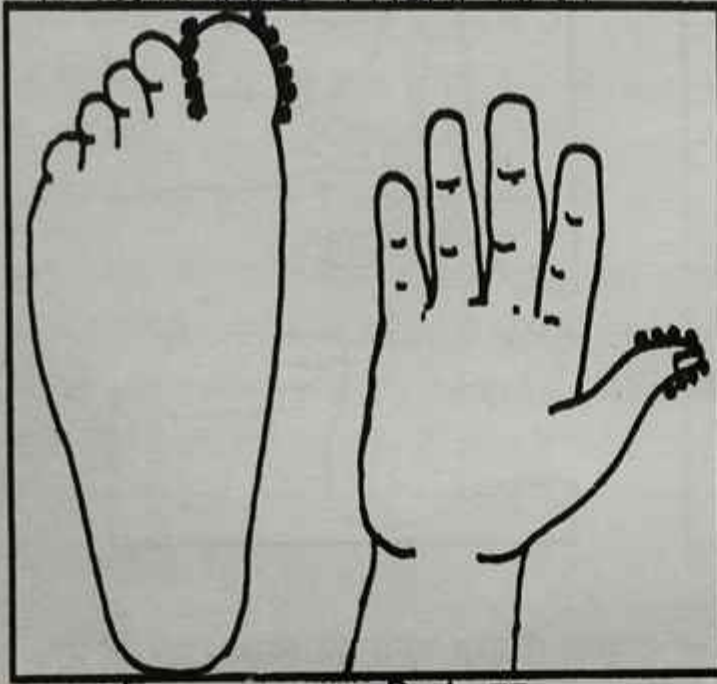
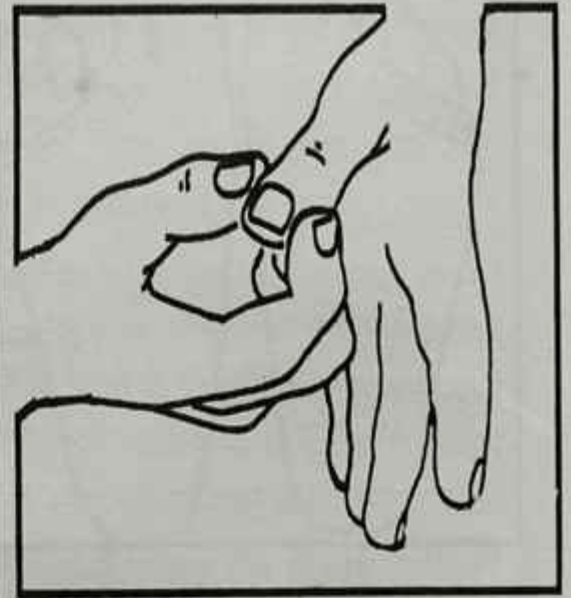
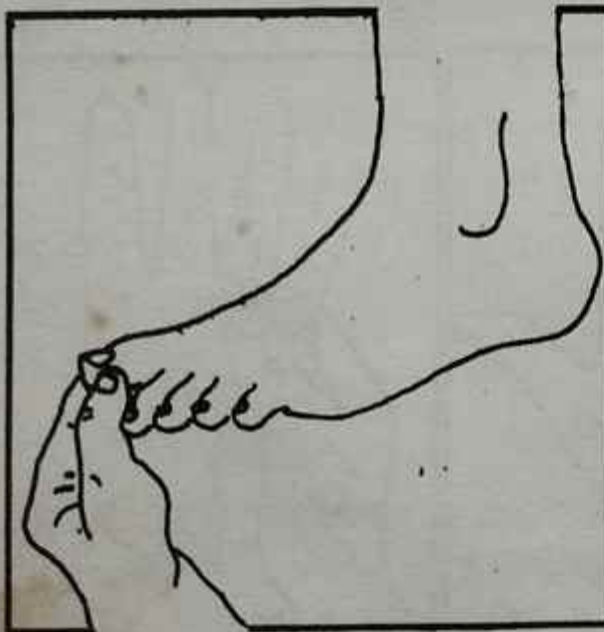
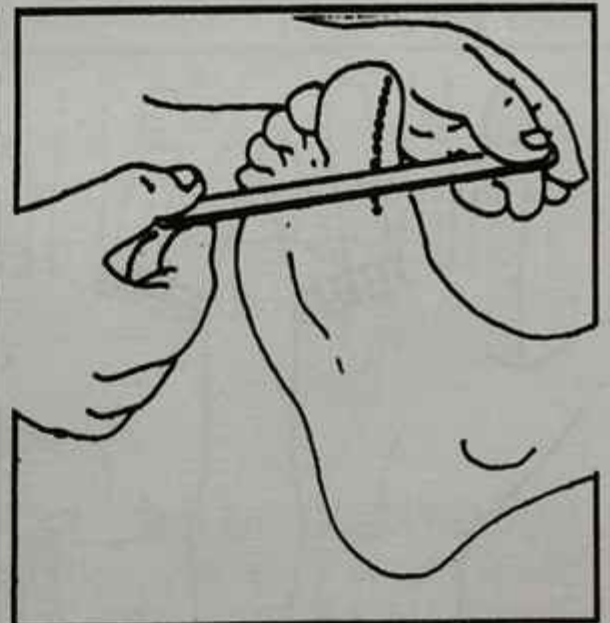
कानों से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में चौथी एवं पाँचवी अँगुलियों के उस भाग में होते हैं जहाँ अँगुलियाँ तलवों तथा हथेलियों से क्रमशः मिलती हैं जैसा कि आकृति नं० 73 तथा आकृति नं० 75 में दर्शाया गया है। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 74 तथा आकृति नं० 76 से स्पष्ट हो जाता है। प्रेशर रबड़ या लकड़ी के किसी

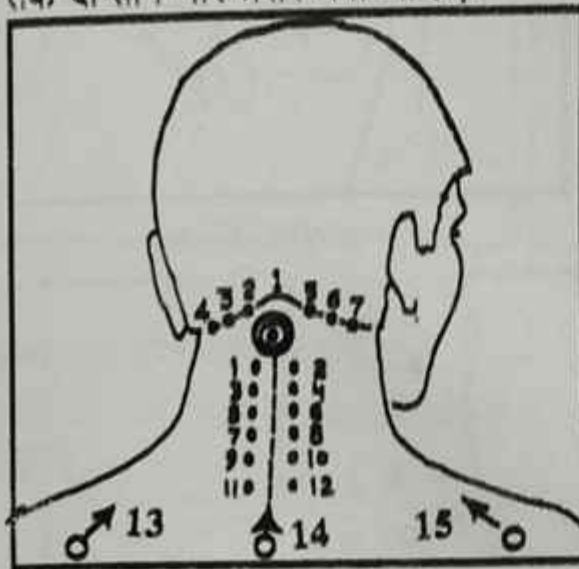
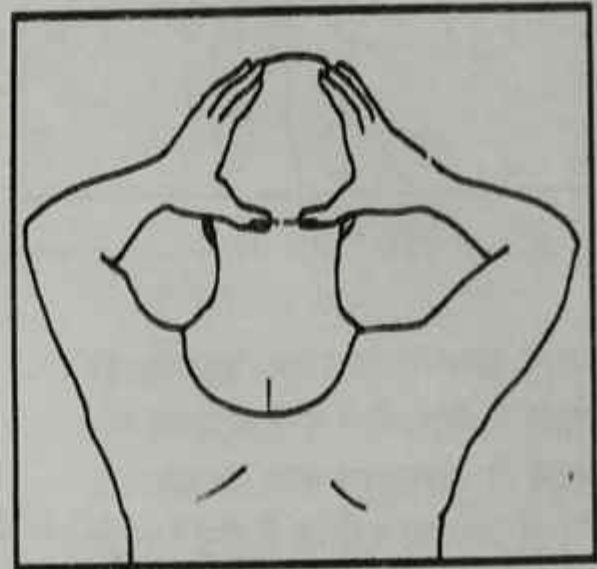
आकृति नं० 73

आकृति नं० 74

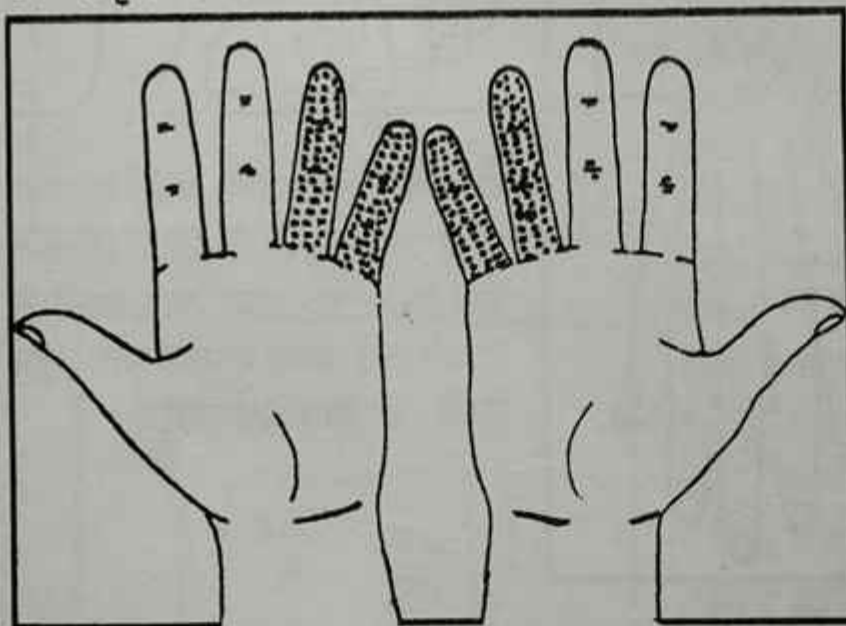
उपकरण से भी दिया जा सकता है। रोग की अवस्था में तथा कानों को स्वस्थ रखने के लिए इन केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर देना चाहिए। प्रेशर देने के बारे में विस्तृत जानकारी अध्याय 1 में दी गई है।

आकृति नं० 75

आकृति नं० 76

कानों से सम्बन्धित सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

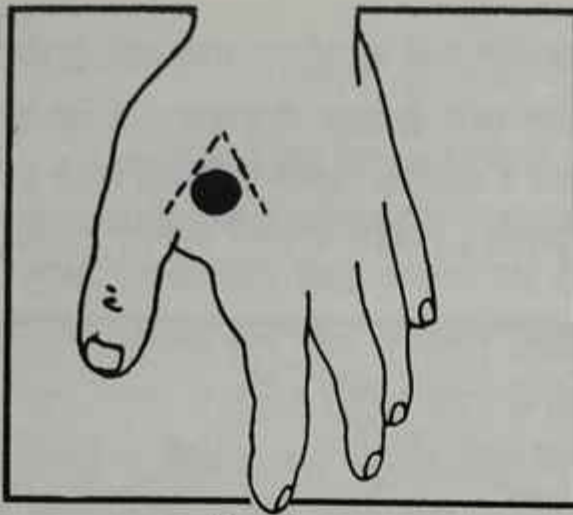
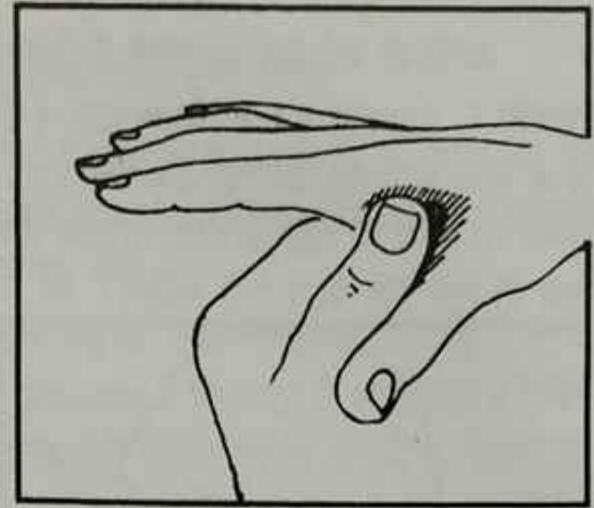
कानों के अनेक रोग दूर करने के लिए ऊपर दर्शाये गए प्रमुख केन्द्रों के अतिरिक्त कई सहायक केन्द्र भी हैं जोकि काफी महत्त्वपूर्ण हैं। प्रमुख केन्द्रों के साथ अगर कुछ या सब सहायक केन्द्रों पर भी प्रेशर दिया जाए तो कई रोग शीघ्र दूर होते हैं।

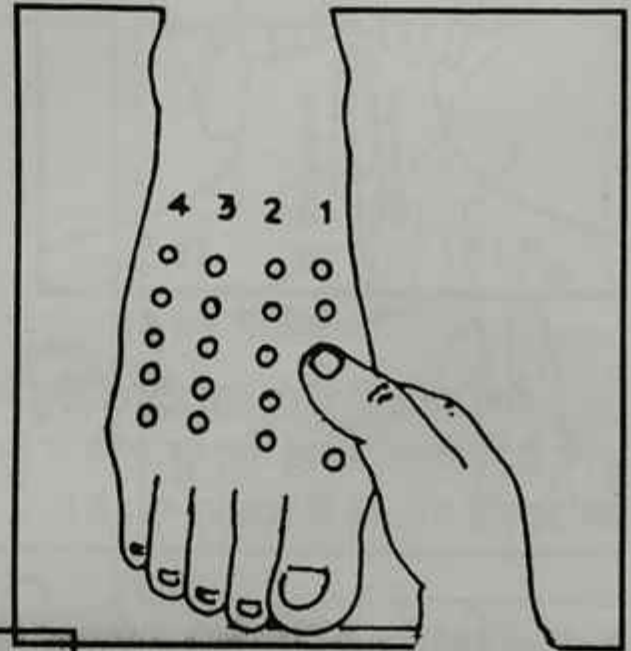
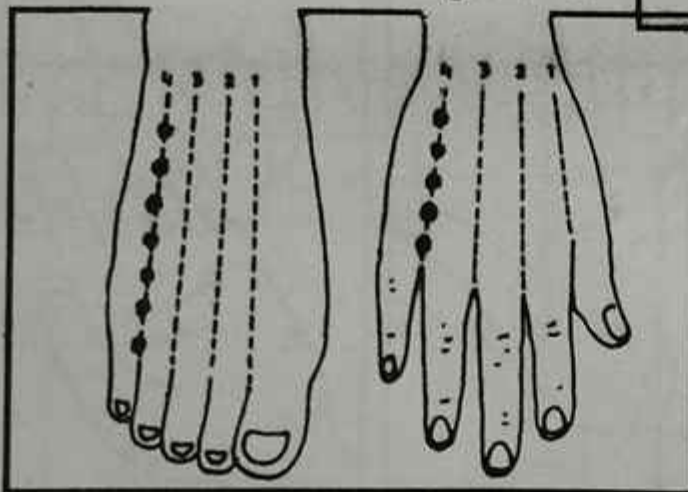
खोपड़ी तथा गर्दन में जितने अवयव हैं उन सब का पोषण गर्दन के भाग से होता है। अतः कानों के समस्त रोग दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि गर्दन से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर दिया जाए। ये केन्द्र पैरों तथा हाथों के अँगूठों के बाहरी तथा भीतरी भागों में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 77 में तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 78, 79 तथा 80 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 77

आकृति नं० 78

आकृति नं० 79

आकृति नं० 80

कानों के कई रोग दूर करने के लिए गर्दन के पीछे जहाँ पर खोपड़ी तथा गर्दन परस्पर मिलती हैं (आकृति नं० 81 प्वाइण्टस 1 से 7) तथा गर्दन के ऊपर प्वाइण्टस 1-2 एवं 3-4 के मध्य भाग पर, हाथ के अँगूठे से सीधा भी प्रेशर दे सकते हैं। अपने हाथ पीछे करके इन केन्द्रों पर स्वयं भी बड़ी आसानी से प्रेशर दिया जा सकता है। प्रत्येक केन्द्र पर लगभग 2 सैकंड तक दो-तीन बार प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 81

आकृति नं० 82

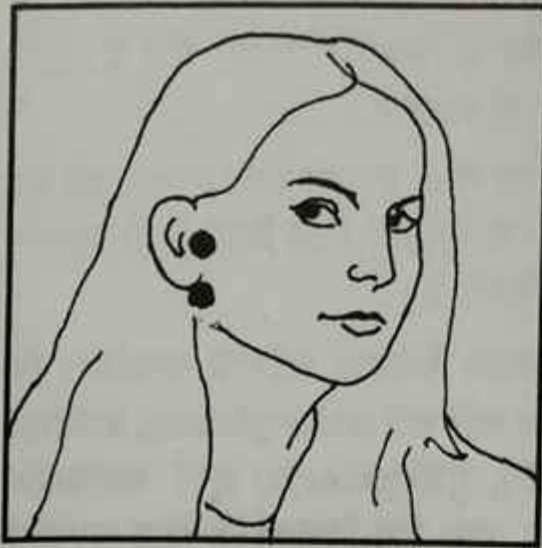
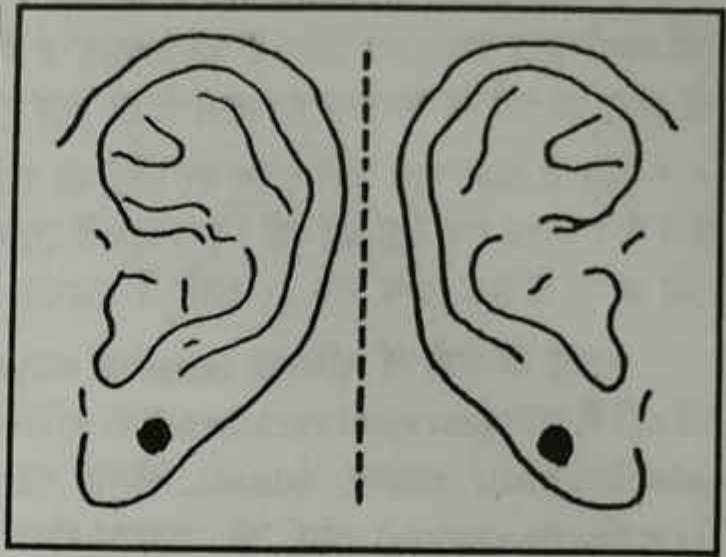
दोनों हाथों की चौथी तथा पाँचवी अँगुलियों (आकृति नं० 83) पर प्रेशर देने या मालिश करने से भी कानों के कई रोग दूर करने में सहायता मिलती है। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 84 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 83

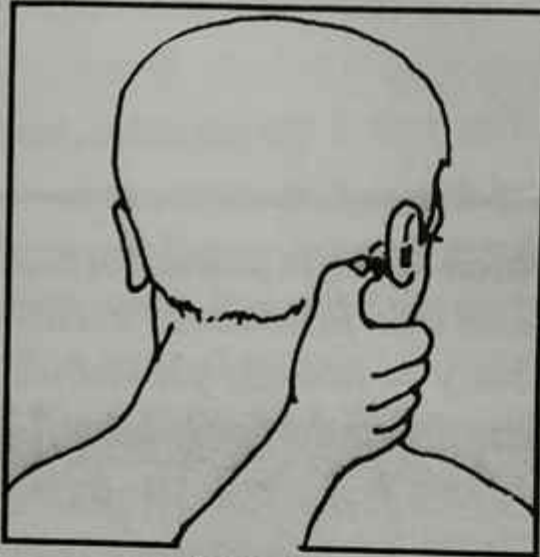
आकृति नं० 84

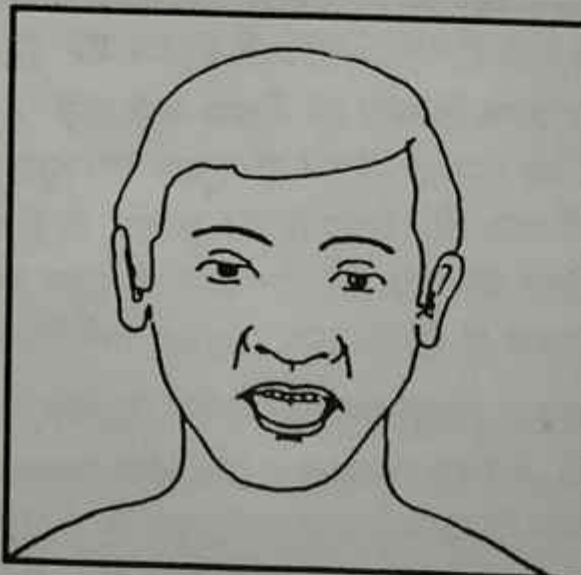
दोनों हाथों पर कानों सम्बन्धी अन्य केन्द्र अँगूठे तथा पहली अँगुली के त्रिकाने भाग में स्थित होता है। अँगूठे और पहली अँगुली को मिलाने पर जो जगह उभरती है, उसी के नीचे यह प्रतिबिम्ब केन्द्र होता है जैसाकि आकृति नं० 85 में दिखाया गया है। इस केन्द्र पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 86 से स्पष्ट है।

आकृति नं० 85

आकृति नं० 86

कानों सम्बन्धी खासकर बहरापन दूर करने के लिए दोनों पैरों के ऊपर एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण केन्द्र हैं। यह केन्द्र पैर के ऊपर पहले चैनल में अँगुलियों की तरफ से दो अँगूठों के अन्तर पर होता है। इस केन्द्र की स्थिति तथा इस पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 87 से स्पष्ट हैं।

आकृति नं० 87

आकृति नं० 88

दोनों पैरों तथा दोनों हाथों के ऊपर चौथी तथा पाँचवी अँगुलियों (आकृति नं० 88) का मध्य भाग कानों से सम्बन्धित है। कानों के प्रत्येक रोग में इन केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

कानों के अनेक रोगों से सम्बन्धित चेहरे तथा कानों पर भी प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 89 तथा आकृति नं० 90 में दर्शाया गया है। रोग की अवस्था में हाथों तथा पैरों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त इन केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। चेहरे पर ये केन्द्र दोनों कानों के मध्य भाग के समीप तथा कानों के निचले भाग पर होते हैं। प्रत्येक कान के बिल्कुल

आकृति नं० 89

आकृति नं० 90

ऊपर यह केन्द्र कान के नीचे वाले भाग पर होता है। चेहरे पर प्रेशर हाथ के अँगूठे तथा कान पर प्रेशर हाथ के अँगूठे तथा अँगुली से दो-तीन बार, प्रतिबार लगभग 2-3 सेकंड तक देना चाहिए।

आकृति नं० 91

कानों के बाहरी किनारों के साथ-साथ तथा कानों के बिल्कुल पीछे नीचे के भाग में जहाँ दबाने से थोड़ा गढ़ा सा बनता है (आकृति नं० 91), उस केन्द्र पर भी हाथ के अँगूठे के साथ कुछ सेकंड तक प्रेशर देना चाहिए। यह केन्द्र बहरापन दूर करने के लिए काफी सार्थक पाया गया है। इस केन्द्र पर प्रेशर देने से कानों में आवाजें सुनने **(tinnitus--a ringing, hissing or buzzing in the ears)** का रोग काफी हद तक कम हो जाता है या दूर हो जाता है। कान के रोगों में लगभग आधा इंच जीभ मुँह से बाहर निकल कर दाँतों से हलका दबाना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 92 में दिखाया गया है। इससे कानों के कई रोग विशेषकर बहरापन जल्दी दूर हो जाता है। कानों में स्वमूत्र डालना भी गुणकारी है। यदि कान में दर्द हो तो थोड़ी सी रूई या किसी कपड़े को तवे पर

आकृति नं० 92

गर्म करके कुछ सैकंड का अंतर दे-कर लगभग 5 मिनट के लिए दो-तीन बार सैंक दें। इससे भी कान का दर्द या तो कम हो जाता है या फिर दूर हो जाता है।

मुँह में अकलदाढ़ वाले स्थान पर थोड़ी सी रूई का गोला बनाकर रखकर ऊपर की दाढ़ से 5 से 7 मिनट तक दबा कर रखें। ऐसा दिन में एक या दो बार करें। इस क्रिया से भी बहरापन तथा कानों के कई अन्य रोग दूर करने में सहायता मिलती है।

कानों के रोगों में मस्तिष्क (brain), स्नायुसंस्थान विशेषकर गर्दन से सम्बन्धित रीढ़ की हड्डी के भाग (cervical vertebrae) के अतिरिक्त नाभिचक्र (solar plexus), डायाफ्राम (diaphragm), साइनस (sinus), जिगर (liver), गुर्दों(kidneys) तथा लसीकातंत्र (lymphatic system) का भी सम्बन्ध होता है, अतः रोग निवारण के लिए कानों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त इन अवयवों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। इन केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 5, 9, 10, 12, 13, 43, 44, 45, 46 तथा 47 में दिखाई गई है।

Reflexology is a technique in which specific points on the hands and feet are massaged and this influences seemingly unconnected parts of the body — nobody yet knows exactly how it works, but its effects are undeniably beneficial.

(The Reflexology Workout — Stephanie Rick)

4

नाक की बीमारियाँ

पुराना जुकाम-नज़ला, साइनुसाइटिस, नकसीर, हे फीवर

(Chronic Head Colds, Acute Sinusitis, Epistaxis, Hay Fever)

नाक की बीमारियों में जुकाम-नज़ला, साइनस की सूजन या पीव आना, नकसीर (nose bleed, epistaxis) तथा हे फीवर आदि प्रमुख हैं।

जुकाम-नज़ला अर्थात् नाक से रेशा बहने का कारण सर्दी लगना, सर्दी के साथ बुखार होना तथा नासिकगुहा में संक्रमण होना है। ऐसी स्थिति में नाक में प्रायः सूजन आ जाती है। नासिका-गर्तदाह में बहुत दिनों तक संक्रमण रहने से भी नाक बहता रहता है। सिर में चोट लग जाने के कारण भी कुछ लोगों के नाक से रेशा जाना शुरू हो जाता है।

नासिकागुहा के समीप खाली स्थानों तथा खोपड़ी में खाली स्थानों जिनका सम्बन्ध नाक के भीतरी भाग से रहता है, में सूजन हो जाने को साइनुसाइटिस (sinusitis) कहते हैं। जब ये संक्रामक हो जाते हैं तो माथे तथा ऊपरी जबड़े और मुख में दर्द शुरू हो जाता है, नाक से तरल पदार्थ बहना शुरू हो जाता है और मुँह से दुर्गंध आने लगती है। खोपड़ी में तथा नासिकागुहा के पास कई साइनस हैं जिनको विभिन्न नाम दिए गए हैं।

ऐसा देखा गया है कि जन्म के समय बच्चों में 'साइन्स' या तो बिल्कुल नहीं होते या फिर बहुत छोटे आकार के होते हैं। छः-सात वर्ष की आयु में जब हड्डियों का तेजी के साथ विकास होता है तो 'साइन्स' की भी काफी वृद्धि होती है। 'साइनस' के बारे में एक महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि बहुत से 'साइनस' को रक्त की सप्लाई मस्तिष्क (brain) से होती है और इनका रक्तवाहिनियों (veins) द्वारा खोपड़ी से बाहर दूसरे कई अंगों से सम्पर्क रहता है।

नाक की एँलर्जी जिसे हम जुकाम, नज़ला, छींकें आना तथा रेशा बहना (head-colds, common-cold and sinusitis) कहते हैं, के बारे में यह विचार है कि यह रोग कीटाणुओं से होता है जो श्वासोच्छवास मार्ग के ऊपरी भाग (upper respiratory tract) में हमेशा मौजूद रहते हैं। जब शरीर स्वस्थ रहता है तो ये कीटाणु दुर्बल रहते हैं परन्तु ज्योंही ठंड आदि लगने

के कारण शरीर की शक्ति क्षीण हो जाती है या जिन व्यक्तियों के शरीर की प्रतिरोध शक्ति **(resistance power)** कम हो जाती है तो उनमें ये सशक्त हो जाते हैं।

जुकाम-नज़ला के कई लक्षण हैं यथा सर्दी के साथ शरीर में कंपन शुरू होनी, छींके आना, नाक और आँखें लाल हो जाना, सिर में दर्द और सिर का भारी प्रतीत होना, नाक से रेशा बहना, आँखों से पानी निकल आना, गले का दर्द और अधिक प्यास लगना इत्यादि। इसके अतिरिक्त बाजुओं, गर्दन तथा पीठ में भी दर्द होने लगता है और हलका-हलका बुखार भी हो जाता है। सूंघने और स्वाद की शक्ति कमजोर हो जाती है। ज्यों-ज्यों रोग पुराना होता जाता है त्यों-त्यों सिर, नाक और गले के अतिरिक्त छाती के भी कई रोग हो जाते हैं जैसे श्वास-नाली का प्रदाह **(acute bronchitis)**, दमा **(asthma)** तथा फेफड़ों में सूजन **(pneumonia)** इत्यादि।

तेज साइनस **(acute sinusitis)** की अवस्था में ऊपर के जबड़ों के दाँतों में दर्द होने लगता है। कई बार गलती से इस दर्द को दाँतों का मूल दर्द मानकर दाँत निकाल दिए जाते हैं। साइनस के कारण आँखों में भी दर्द हो जाता है और आँखों के आसपास सूजन आ जाती है। आलस्य और सुस्ती के अतिरिक्त कई बार उल्टियाँ भी लग जाती हैं।

एक विचार यह भी है कि अभी तक जुकाम-नज़ला होने का कोई ठोस कारण पता नहीं चल सका है और न ही इसका कोई पक्का इलाज मिल सका है। पुराने साइनुसाइटिस **(chronic acute sinusitis)** में जो दवाइयाँ भी दी जाती हैं उनका असर भी थोड़े समय के लिए रहता है और कुछ दिनों बाद रोग फिर वैसे का वैसा हो जाता है।

साइनस **(sinuses)** सिर की हड्डियों के बीच वे रिक्त स्थान हैं जो वायु से भरे रहते हैं। सारे साइनस नाक की ऊपरी गुहा में **(all of them open into the nasal cavities)** खुलते हैं, इसलिए इनका ठंड से ग्रस्त हो जाना स्वाभाविक है। साइनस के दो महत्त्वणीय कार्य है :

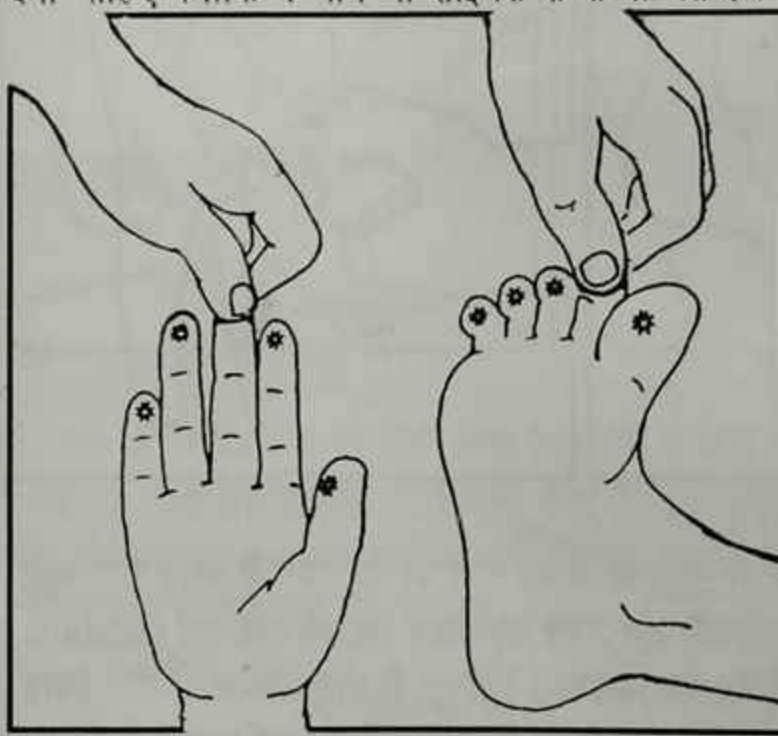
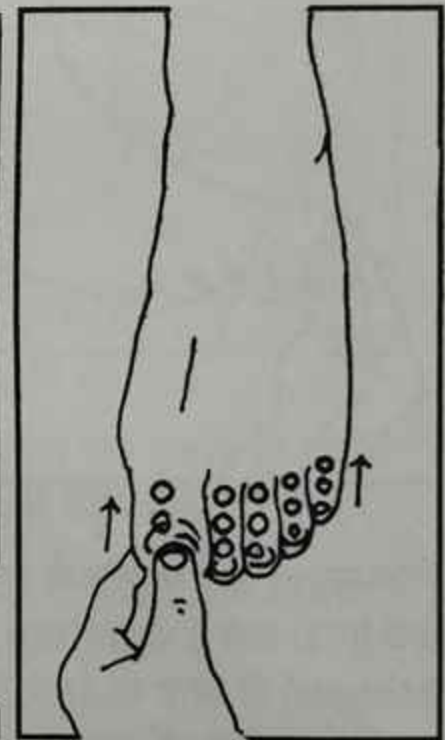
(i) ये आवाज को प्रतिध्वनि **(resonance to the voice)** देते हैं। जिन लोगों को काफी समय से साइनुसाइटिस की तकलीफ हो उनकी आवाज स्पष्ट न होकर कुछ विकृत या दब कर निकलती है।

(ii) साइनस का दूसरा प्रमुख कार्य यह है कि ये गर्दन पर सिर की हड्डियों का बोझ प्रतीत नहीं होने देते और खोपड़ी के बोझ को सामान्य रखते हैं। अगर ऐसा न हो तो हमेशा सिर डाँवाडोल रहे, कभी एक तरफ गिरे कभी दूसरी तरफ। जब साइनस में वायु की जगह तरल पदार्थ या पीव **(fluid or pus)** ले लेते हैं तो सिर भारी रहने लगता है।

शरीर विज्ञान के अनुसार प्रकृति शरीर से उन सब मृत और घिस गए सैलों को बाहर निकाल कर उनका स्थान नए सैलों को देती रहती है। इस तरह शरीर में विषैला पदार्थ इकट्ठा न होकर बाहर निकलता रहता है। सिर आदि से विषैला पदार्थ जो कि काफी सूक्ष्म होता है, साइनस के द्वारा नाक और गले से बाहर आता रहता है । इसके अतिरिक्त मृत सैल और विषैला पदार्थ त्वचा के मार्ग से पसीने द्वारा बाहर निकलते रहते हैं। अगर यह विषैला पदार्थ त्वचा और गले आदि के मार्ग से बाहर न निकले तो वहाँ एकत्र होकर और भी दुःखदायी बन जाता है जैसाकि

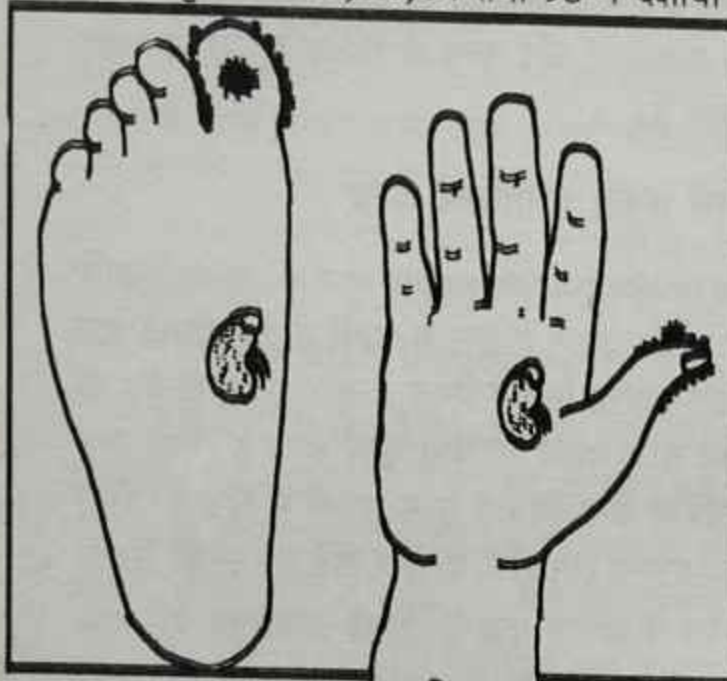
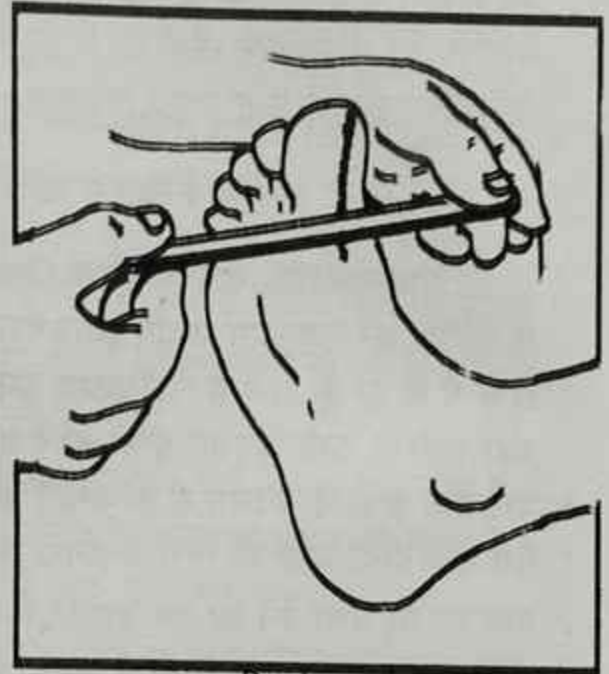
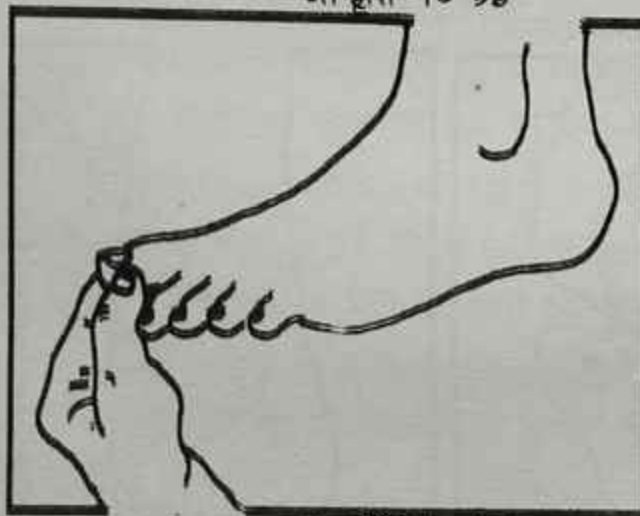
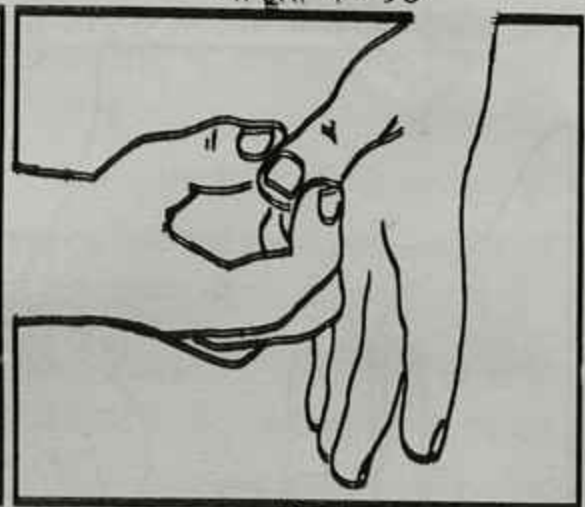
साइनस के बहुत से रोगियों में देखने को मिलता है। पर इसके विपरीत अगर विषैला पदार्थ साइनस की प्रक्रिया द्वारा नाक के मार्ग से लगातार बहना शुरू हो जाए तो भी इसे रोग समझना चाहिए क्योंकि सिर के विभिन्न अँगों की किसी भी प्रक्रिया में कोई नुक्स हो सकता है जिसके कारण अनियमित रूप से ऐसा पदार्थ निकलता रहता है।

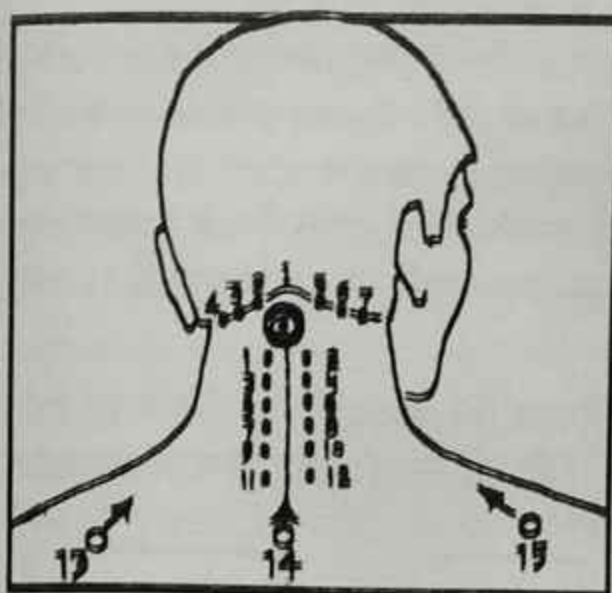
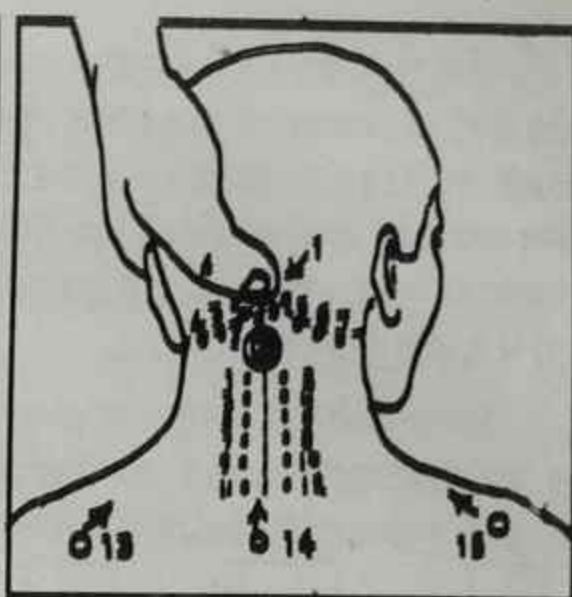
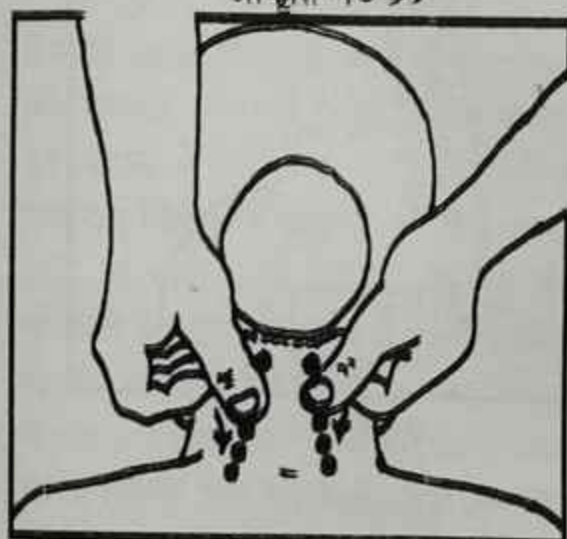
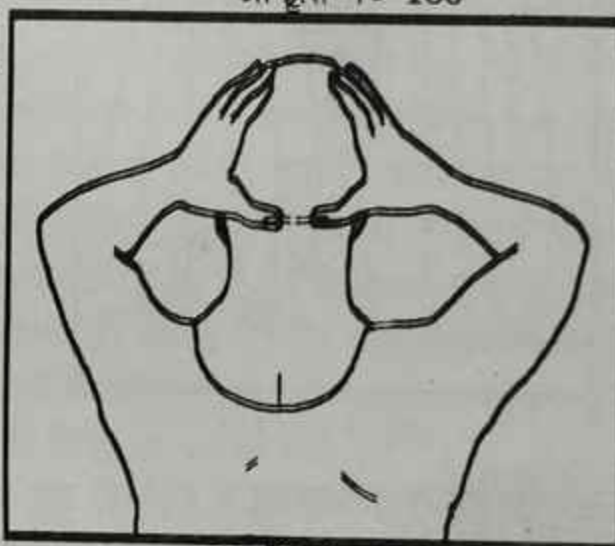
रोग निवारण के लिए प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

जुकाम-नज़ला, साइनुसाइटिस (head colds, common cold and sinusitis) आदि के रोगियों को एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा बहुत जल्दी आराम मिलता है। वर्षों के रोग केवल कुछ दिनों में ही दूर हो जाते हैं। अधिकतर साइनस क्योंकि सिर में स्थित हैं और इनकी स्थिति भी बड़ी सूक्ष्म है, उसी अनुसार इनसे बहने वाला तरल पदार्थ भी बड़ा सूक्ष्म होता है। इसी तरह पैरों तथा हाथों में साइनस से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र भी बड़े सूक्ष्म स्थानों में होते हैं। दोनों पैरों तथा दोनों हाथों की सारी अँगुलियों के अग्रभागों (tips) में ये केन्द्र होते हैं। इनकी स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 93 में दर्शाया गया है। इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के अँगूठों तथा अँगुलियों के ऊपरी भाग पर भी अँगूठे के साथ (आकृति नं० 94) प्रेशर देना चाहिए क्योंकि ये भाग भी साइनस से सम्बन्धित हैं।

आकृति नं० 93 आकृति नं० 94

सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

रोग की अवस्था में उपरोक्त दर्शाए प्रमुख केन्द्रों के अतिरिक्त पिट्यूटरी ग्रन्थि (pituitary gland), आड्रेनल ग्रन्थियों (adrenal glands), लसीकातंत्र (lymphatic system) तथा स्नायु-संस्थान (nervous system), विशेष कर गर्दन वाले भाग (cervical vertebrae) से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों अर्थात् हाथों तथा पैरों के अँगूठो के बाहरी, भीतरी तथा ऊपरी भागों

पर भी प्रेशर देना चाहिए। इन केन्द्रों की पैरों तथा हाथों में स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 95, 96, 97 तथा 98 में दर्शाया गया है।

आकृति नं० 95 आकृति नं० 96

आकृति नं० 97 आकृति नं० 98

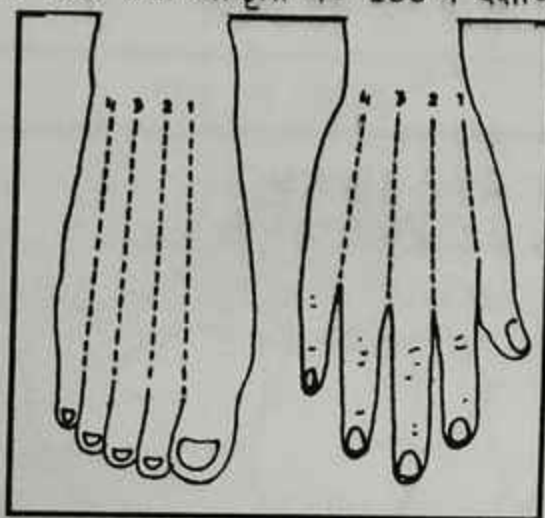
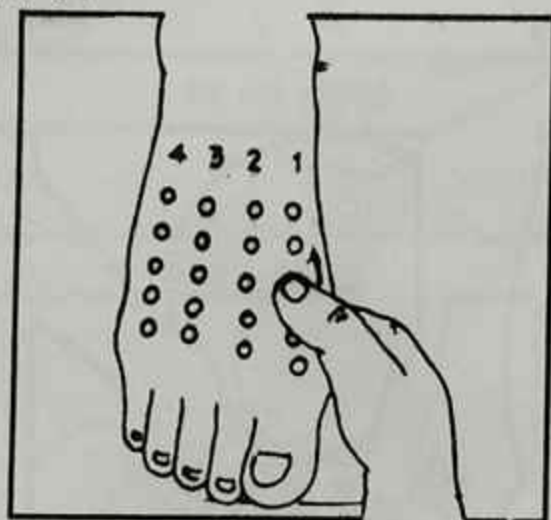
जुकाम-नज़ला तथा नकसीर के रोगों में गर्दन के पिछले भाग पर प्रेशर देने से भी ये रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। सबसे पहले खोपड़ी और गर्दन की मिलन रेखा के मध्यभाग (medulla oblongata) के स्थान पर (आकृति नं० 99 प्वाइण्ट 1) अँगूठे के साथ लगभग दो-तीन सेकंड तक तीन बार, रोगी की सहनशक्ति अनुसार गहरा प्रेशर दें। प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 100 में दर्शाया गया है। इसके बाद क्रमशः प्वाइण्ट 2, 3, 4, 5, 6 तथा 7 पर **लगभग दो-तीन सेकंड प्रति प्वाइण्ट, तीन बार प्रेशर दें**। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने के बाद दोनों हाथों की अँगुलियों या अँगूठों से गर्दन पर **रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ लगभग आधा इंच की दूरी पर 1 से 12 प्वाइण्टस पर तीन बार प्रेशर दें**, जैसाकि आकृति नं० 101 में दर्शाया गया है। इन केन्द्रों पर रोगी अपने हाथ पीछे की ओर करके (आकृति नं० 102) हाथों की अँगुलियों तथा अँगूठों के साथ प्रेशर दे सकता है।

आकृति नं० 99

आकृति नं० 100

आकृति नं० 101

आकृति नं० 102

नाक के निचले भाग पर दोनों तरफ प्रेशर देने से जहाँ जुकाम तथा नज़ला दूर होता है वहाँ नकसीर के लिए यह बहुत प्रभावशाली केन्द्र हैं। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 103 तथा 104 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 103

आकृति नं० 104

पहले दर्शाए गए प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त इन रोगों से सम्बंन्धित हाथों के ऊपर त्रिकोने भाग में भी एक प्रभावशाली केन्द्र होता है। इस केन्द्र की स्थिति तथा इस पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 111 तथा आकृति नं० 112 में दर्शाया गया है। यह केन्द्र आँखों, कानों तथा कई अन्य रोगों से भी सम्बन्धित होता है। इन रोगों से सम्बन्धित चेहरे पर जो केन्द्र हैं उनकी स्थिति आकृति नं० 15 (प्वाइण्ट 2, 4, 8, 9, 13 तथा 14) तथा आकृति नं० 16 (प्वाइण्ट 3, 11 तथा 21) में दर्शायी गई है।

हाथों तथा पैरों के ऊपरी भाग पर सारे चैनलस (channels) में प्रेशर देने से इन रोगों का जोर काफी कम हो जाता है। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 105 तथा आकृति नं० 106 में दर्शाया गया है।

आकृति नं० 105

आकृति नं० 106

गेंद की न्याईं उपकरण से हथेलियों तथा विशेषकर हाथों के अँगूठों तथा अँगुलियों को प्रेशर देने से ये रोग शीघ्र दूर होते हैं। इस उपकरण से प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 38 तथा आकृति नं० 107 में दर्शाया गया है। इन रोगों में सिर प्रायः भारी रहता है, अतः माथे पर भौंहों के आखिरी हिस्सों के समीप अँगूठों के साथ दो-तीन बार, 2-3 सेकंड प्रतिबार प्रेशर देने (आकृति नं० 108) से सिर काफी हलका हो जाता है तथा ये रोग दूर करने में सहायता मिलती है।

आकृति नं० 107

आकृति नं० 108

जुकाम-नज़ला के कारण अगर दमा हो जाए या छाती में दर्द हो जाए तो उसके लिए दमा तथा श्वसन रोगों से सम्बन्धित अध्याय 10 में बताई गई आकृतियों के अनुसार तथा पीठ के ऊपरी भाग पर रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ प्रेशर दें। अगर जुकाम आदि के कारण सर्दी लगने लगे तो दोनों कानों के पीछे जबड़ों (jaws) के पीछे गडढ्े वाले स्थान पर प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 91 में दिखाया गया है।

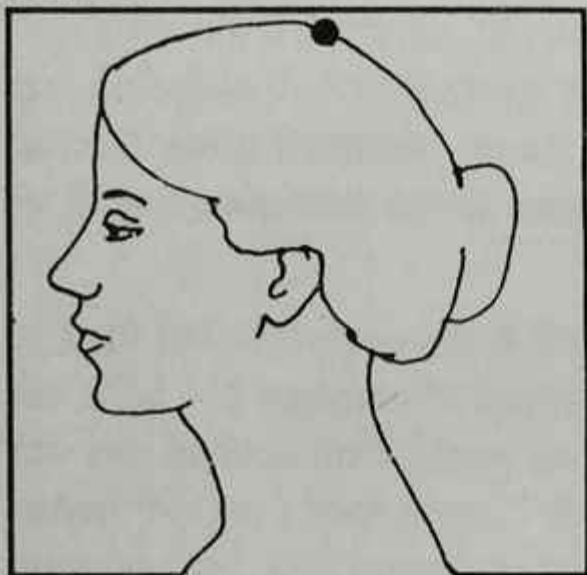
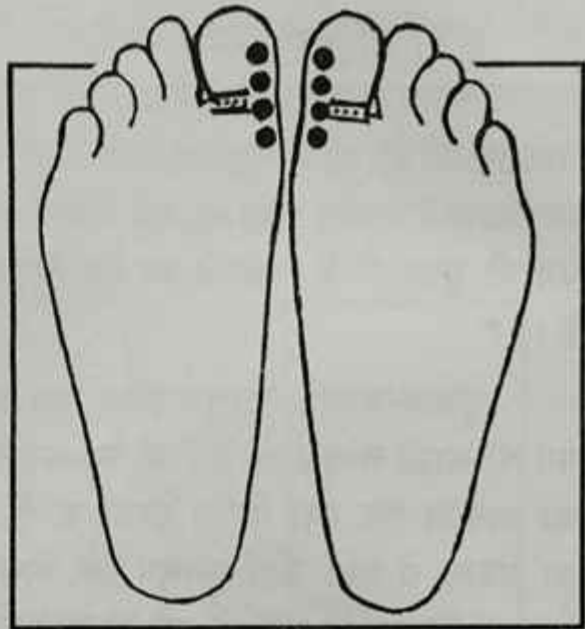
हाथों, पैरों, चेहरे, गर्दन तथा पीठ पर विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त जुकाम-नज़ला तथा साइनुसाइटिस रोगियों को **'विटामिन सी'** अधिक मात्रा में लेना चाहिए। अगर यह रोग बढ़े हुए हों तो कुछ दिनों के लिए विटामिन 'सी' 1500 मिलीग्राम प्रतिदिन तक लिया जा सकता है अर्थात् 500 mg की टिकिया दिन में तीन बार। **ऐसे रोगियों के लिए आँवले का पेय भी गुणकारी है। आँवले का पेय तैयार करने तथा लेने की विधि अध्याय 1 में दी गई है।**

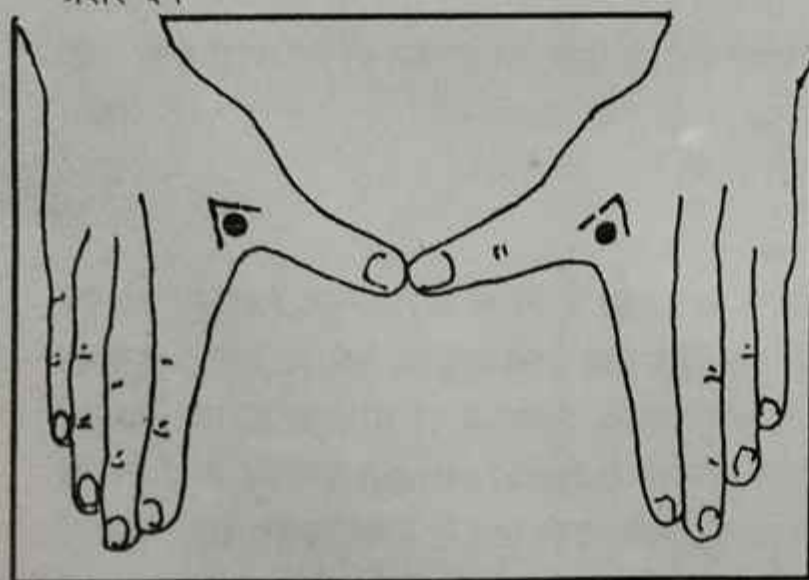
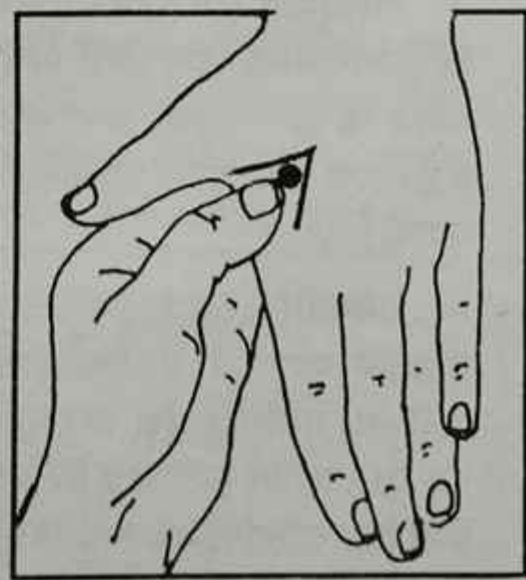
जुकाम-नज़ला, साइनुसाइटिस तथा श्वास रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए चोकर का पेय भी काफी लाभदायक है। यह पेय बनाने तथा लेने की विधि इस प्रकार है – गेहूँ के आटे को छानकर एक बड़ा चम्मच चोकर ले लें, पाँच पत्ते तुलसी, 5 दाने कालीमिर्च तथा थोड़ा सा अदरक ये चारों चीजें लगभग एक गिलास पानी में डालकर उबालें। जब पानी उबलकर एक कप जितना रह जाये तो उसे उतारकर उसमें अपने स्वाद अनुसार आधा, एक या दो चम्मच शहद या चीनी डालकर हलका सा गर्म प्रातः खाली पेट पी लें। इसी प्रकार रात्रि को सोने के पहले यह पेय तैयार कर के पी लें। सवेरे तथा रात्रि को दोनों समय ताजा पेय तैयार करके ही लें। दस-पन्द्रह दिनों तक यह पेय लेने से इन बीमारियों में आश्चर्यजनक लाभ पहुँचता है। जरूरत अनुसार यह पेय अधिक दिनों तक भी लिया जा सकता है।

एक्युप्रेशर द्वारा पुराने रोग के निवारण में कुछ समय लग सकता है पर ऐसा नहीं हो सकता कि सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर देने से रोग न जाए। ऐसा भी देखा गया है कि पुराने रोग की हालत में बाजुओं, गर्दन तथा पीठ में दर्द रहने लगता है। ऐसी स्थिति में इन अंगों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि अध्याय 6 में दर्शाया गया है।

नकसीर फूटने की स्थिति में खोपड़ी तथा गर्दन के मिलन के मध्यभाग (आकृति नं० 99 में दर्शाये प्वाइण्ट 1) पर तथा आकृति नं० 103 तथा 104 अनुसार नाक के निचले भाग पर दोनों ओर प्रेशर दें। हाथों तथा पैरों की अँगुलियों के अग्रभागों पर भी प्रेशर देने से (आकृति नं० 93) नकसीर रुक जाती है। आड्रेनल ग्रन्थियों (adrenal glands) सम्बन्धी केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। इसके साथ सिर के बिल्कुल मध्य वाले भाग में (आकृति नं० 109) लगभग 3 सेकंड तक तीन बार हलका प्रेशर दें। अधिक रक्तचाप तथा गुर्दे के रोग भी नकसीर के कारण बन सकते हैं। अतः इन रोगों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इस रोग के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं यथा सिर में चोट लगना, हड्डी का टूटना, एलर्जी तथा फोड़ा-गिल्टी इत्यादि। अगर एक्युप्रेशर द्वारा इलाज करने से भी नकसीर न रुके तो डाक्टर की सलाह लेना

आवश्यक है।

नकसीर फूटने पर रोगी को सीधा बैठाकर सिर गर्दन से पीछे की ओर रखें। अगर रोगी बैठ न सके तो उसे लिटाकर सिर के नीचे सिरहाना रखें ताकि सिर शरीर के दूसरे भागों से ऊँचा रहे। इसके साथ ही रोगी के कमीज आदि के बटन खोल दें और उसे मुँह से साँस लेने को कहें। किसी कपड़े में बर्फ का टुकड़ा लपेट कर रोगी की नाक पर रखने से भी नकसीर रोकने में सहायता मिलती है।

आकृति नं० 109 आकृति नं० 110

नाक के समस्त रोगों में हाथों तथा पैरों के अँगूठों के साथ-साथ (आकृति नं० 95, 96, 97, तथा 98), तलवों में अँगूठों के भाग तथा थोड़ा सा नीचे के हिस्से व अँगूठों के बिल्कुल नीचे (आकृति नं० 110) तथा हाथों के ऊपर त्रिकोने स्थान पर (आकृति नं० 111 तथा 112) प्रेशर दें।

आकृति नं० 111 आकृति नं० 112

हे फीवर (Hay Fever) : इस रोग का सम्बन्ध सिर, नाक, आँखों तथा श्वासमार्ग से है। यह मुख्यतः एलर्जी का रोग है और आमतौर पर बसंतऋतु के अंत में पेड़ों, फूलों तथा कई तरह

की घास के बारीक पराग-धूलि से शुरू होता है और प्रायः गर्मियों में अधिक रहने के पश्चात एकाएक ठीक हो जाता है। वैसे यह रोग किसी ऋतु में भी हो सकता है। कुछ विशेष प्रकार के भोजन खाने से भी यह रोग हो जाता है। 'हे फीवर' का रोग कई लोगों को बचपन में ही शुरू हो जाता है और गाँवों की अपेक्षा शहरों में अधिक लोग इससे पीड़ित रहते हैं।

इस रोग में एलर्जी के कारण नाक की भीतरी झिल्ली सूज जाती है जिससे रोगी को साँस लेने में भी कठिनाई होती है। नाक से पानी बहना, आँखें गीली होकर आँसू आना, सिर भारी रहना और लगातार छींके आना इस रोग के मुख्य लक्षण हैं। 'हे फीवर' के कारण कई लोगों को पूरी नींद भी नहीं आती तथा पेट खराब रहने लगता है। कुछ व्यक्तियों को इस रोग के कारण शरीर पर बहुत कष्टकर तीव्र खुजली होती है। अगर रोग बढ़ जाये तो दमा बन जाता है।

'हे फीवर' में डाक्टर प्रायः नाक में डालने के ड्राप्स, स्प्रे तथा इंजेक्शन बताते हैं। इन दवाइयों से इस रोग में कुछ आराम तो मिलता है पर ये रोग को दूर करने में असमर्थ हैं। एक्युप्रेशर द्वारा शरीर में रोगनाशक शक्ति को जागृत करके इस रोग को दूर किया जा सकता है।

इस रोग को दूर करने के लिए उपरोक्त दर्शायी गई सारी आकृतियों (आकृति नं० 93 से आकृति नं० 112) अनुसार प्रतिदिन प्रेशर देना चाहिए। इनके अतिरिक्त बड़ी आँत तथा गुर्दों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर दें। प्रेशर देने के बारे में विस्तृत जानकारी अध्याय 1 में दी गई है। 'हे फीवर' के रोगियों को ठंडे पदार्थ तथा ठंडी वस्तुएँ नहीं खानी चाहिए। अगर रोग पुराना हो तो पूरी तरह ठीक होने में दो-तीन महीने लग जाते हैं अन्यथा 15-20 दिनों में ही रोग दूर हो जाता है।

The massage therapy has the ability to regulate nerve function, to strengthen the body's resistance to disease, to flush out the tissues and improve circulation of blood, and to make the joints more flexible

— Chinese Massage Therapy
Anhui Medical School Hospital, China

5

मुँह तथा गले के रोग
(Diseases of Mouth and Throat)

टान्सिल-प्रदाह (tonsillitis), टेंटुआ की सूजन (adenoids), गले की पीड़ा (sore throat), गलगंड (goitre) दाँत दर्द (toothache) मसूड़ों की सूजन (gingivitis) तथा मुँह का सूखना (dryness of mouth) इत्यादि।

टान्सिल (Tonsils)

मुँह में गले के प्रारम्भ में जहाँ ग्रासनली और श्वासनली स्थित हैं, वहाँ दोनों तरफ दो ग्रन्थियाँ होती है जिन्हें टान्सिल (tonsils) कहते हैं। गले के ऊपर की तरफ श्वास-नली के मार्ग में स्थित इसी तरह की ग्रन्थियों को अडीनोयड (adenoids) या फेरिंजियल टान्सिल (pharyngeal tonsils) कहते हैं।

टान्सिल का शरीर को निरोग रखने में बड़ा महत्त्वपूर्ण कार्य है। ज्योंही रोगाणु श्वास या मुँह के मार्ग शरीर के अन्दर जाने का प्रयास करते हैं, टान्सिल उनको खत्म कर देते हैं। इस प्रकार टान्सिल शरीर को अनेक रोगों से बचाते हैं। इसके साथ टान्सिल श्वेत रक्त- सैलों (white blood cells) के निर्माण में भी सहायता करते हैं।

रोग के लक्षण और कारण

टान्सिल शरीर को स्वस्थ रखने में भी सहायता करते हैं पर संक्रमण (infection) की अवस्था में स्वयं भी रोगग्रस्त हो जाते हैं। बार-बार संक्रमण होने से यह आकार में बड़े और कठोर हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में पहले यह रंग में गाढ़े लाल हो जाते हैं और बाद में इनसे पीव निकलना शुरू हो जाता है। अगर पीव अन्दर चली जाए तो फेफड़ों को नुकसान पहुँचा सकती है पर ऐसा बहुत कम होता है। टान्सिल में कभी-कभी सफेद धब्बे भी बन जाते हैं। जब टान्सिल काफी सूज जाते हैं तो गले में काफी दर्द, कोई भी पदार्थ निगलने में काफी कठिनाई, कभी खाँसी तथा बुखार भी हो जाता है तथा गले में गिल्टियाँ सी हो जाती हैं। प्रायः ऐसा देखा गया है कि सोते समय यह रोग बढ़ जाता है, बार-बार प्यास लगती है और बेचैनी बढ़ जाती है। आवाज मोटी सी हो जाती है, श्वास में बदबू तथा जीभ पर काफी मैल जमी हुई नजर आती है। टान्सिल के सूजने के कारण कानों का दर्द भी हो सकता है तथा सुनने में बाधा हो सकती

है। टान्सिल के इस रोग को टान्सिल-प्रदाह (tonsillitis) कहते हैं।

यह रोग आमतौर पर बच्चों तथा अल्प-व्यस्कों (children and young adults) को अधिक होता है। यह प्रायः ठंड लगने, दूध में विकार (infected milk), अधिक बर्फ व बर्फ के पानी, आइस्क्रीम, शर्बत, गरम तथा तले हुए पदार्थों, धूल के संक्रमण तथा कुछ संक्रामक रोगों तथा खसरा आदि की अवस्था में हो जाता है। इसके अतिरिक्त भोजन में विटामिनों की कमी भी इस रोग का प्रमुख कारण होता है।

अगर वर्ष में चार-पाँच बार टान्सिल प्रदाह (frequent attacks of acute tonsillitis) हो जाए तो डाक्टर प्रायः इनको ऑपरेशन द्वारा दूर करने की सलाह देते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि अगर टान्सिल प्रदाह का इलाज न किया जाए तो यह दुखःदायी होने के अतिरिक्त कई अन्य रोगों को भी जन्म दे सकता है पर यदि टान्सिल को कटवा दिया जाए तो शरीर में रोगों से लड़नें की शक्ति क्षीण हो जाती है। श्वास प्रणाली से सम्बन्धित कई रोग हो सकते हैं और श्वेतरक्त सैल पूर्ण गति के साथ नहीं बन पाते। इसलिए टान्सिल को दूर कराने में नहीं अपितु इनके ठीक इलाज में ही रोगी का हित है। इतना अवश्य ध्यान रखें कि अगर टान्सिल का रोग अति गंभीर हो जाए, वर्ष में बीमारी का कई बार आक्रमण होने लगे तथा टान्सिल संक्रामक रोगों का कारण बन के गुर्दे, आँख तथा नाक की बिमारियों का कारण बनने लगें तथा बोलने, खाने-पीने तथा साँस लेने में काफी कठिनाई प्रतीत हो रही हो और किसी इलाज द्वारा रोग कम न हो रहा हो तो डाक्टर की सलाह अनुसार इन्हें कटवा देना चाहिए।

अडीनोयड (Adenoids)

टान्सिल की तरह जब अडीनोयड (adenoids) जोकि नाक के बिल्कुल पिछले भाग श्वास-मार्ग (naso-pharynx) की झिल्ली से जुड़े हुए और आगे की तरफ कुछ बढ़े हुए मांस के कोमल टुकड़े हैं, जब बढ़ जाते हैं तो काफी पीड़ा होती है। यह बीमारी भी अधिकतर बच्चों में पाई जाती है। सर्दी, जुकाम तथा छूत की बीमारियों के कारण जब श्वास-मार्ग में सूजन आ जाती है तो अडीनोयड भी बढ़ जाते हैं। अडीनोयड के बढ़ जाने से गले और कान का वायु-मार्ग (eustachian tube) बंद हो जाता है जिस कारण वायु मध्यकान में नहीं पहुँच पाती। ऐसा होने से सुनने में कठिनाई तथा बहरापन तक हो जाता है।

नासिका-ग्रसनिका (naso-pharynx) मार्ग में रुकावट हो जाने के कारण साँस लेना कठिन हो जाता है। ऐसी अवस्था में बच्चे नाक की अपेक्षा मुँह से साँस लेना शुरू कर देते हैं। मुँह से साँस लेने वाले बच्चे के आगे के दाँत टेढ़े निकलते हैं। मुँह के रास्ते साँस लेने में नुकसान यह होता है कि मुँह के रास्ते वायु में स्थित धूल-कण तथा कीटाणु सीधे अन्दर चले जाते हैं और कई रोगों का कारण बन सकते हैं।

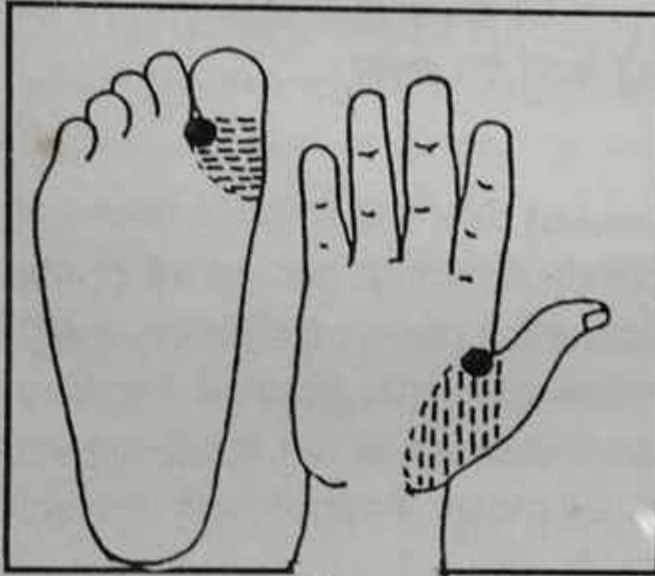
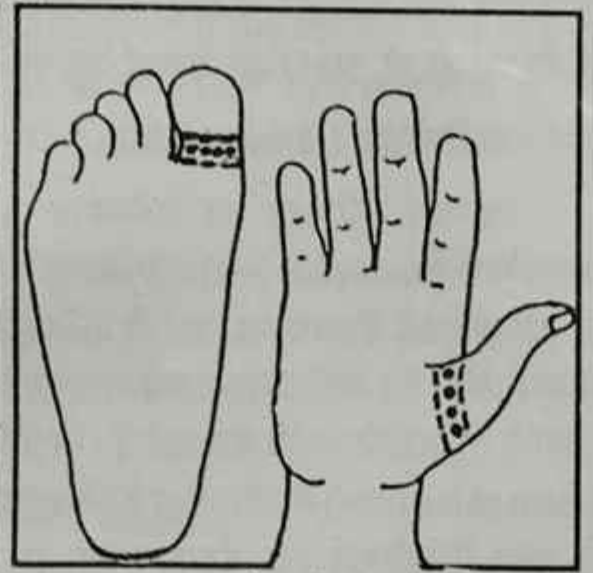
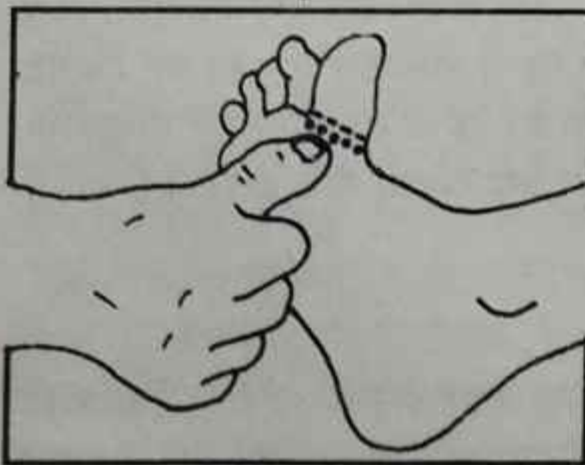
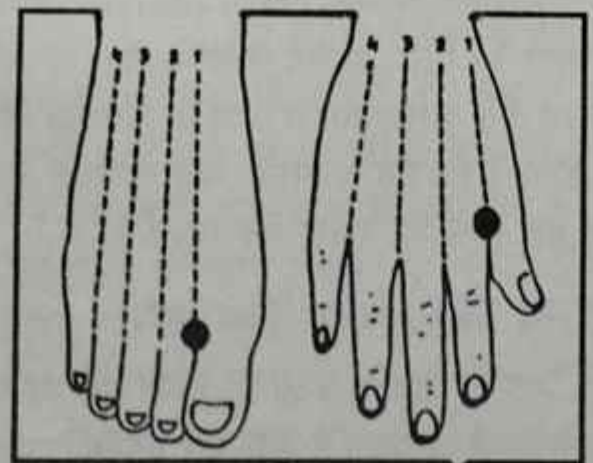
गले की पीड़ा (Sore Throat)

गले के घाव, गले की सूजन या गले का दर्द, गला खराब होने के लक्षण हैं। ऐसी हालत में तालू लाल हो जाता है और गले की गिल्टियाँ (टान्सिल) सख्त हो जाती हैं। कोई भी पदार्थ आसानी से निगला नहीं जाता। ठंड लगने के कारण ही अधिकतर गला खराब होता है।

गलगंड (Goiter)

गलगंड जोकि गले में गाँठे बनने और सूजन आदि का रोग है, मुख्य रूप से शरीर में आयोडीन की कमी के कारण होता है। आयोडीन की कमी के कारण थाइरॉयड ग्रन्थि पर काफी गम्भीर प्रभाव पड़ता है। ऐसे क्षेत्रों में, विशेषकर पहाड़ी या नीम पहाड़ी क्षेत्रों, जहाँ का पानी पीने के लिए स्वस्थ नहीं होता, यह रोग बड़ी संख्या में लोगों को होता है। इस रोग से बचने के लिए और रोग हो जाने पर रोग से छुटकारा पाने के लिए आयोडीन की कमी पूरी करने के लिए आयोडाइज़ड नमक (iodised salt) का प्रयोग करना चाहिए। ऐसे रोगियों को डाक्टर की सलाह लेकर खाने वाले आयोडीन की 10 बूँदें पानी में डालकर सवेरे-शाम पीनी चाहिए। सोयाबीन का तेल तथा सोयाबीन से बनी कोई वस्तु खाना इस रोग में ठीक नहीं।

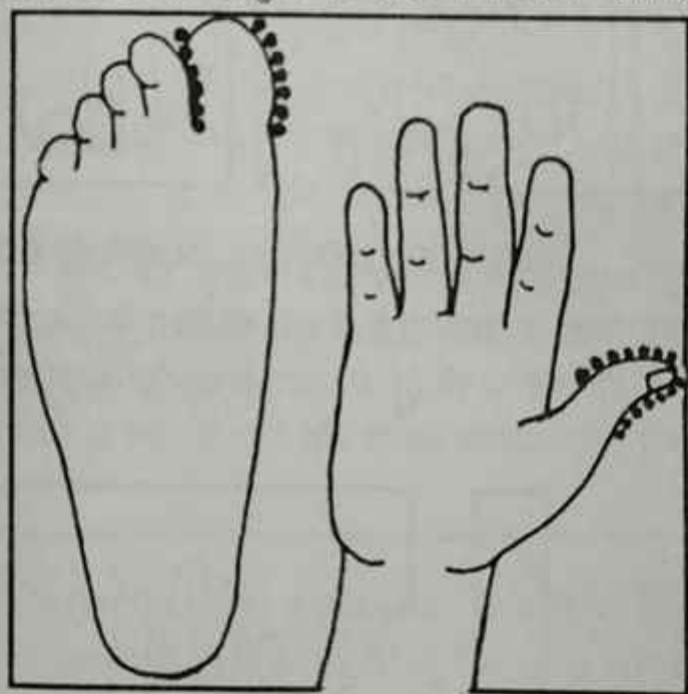
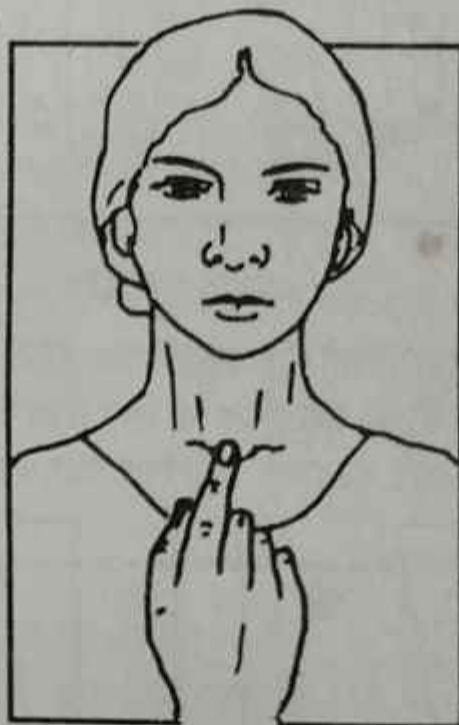
रोग निवारण के लिए प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

टान्सिल, अडीनोयड, गलगंड तथा गले के अनेक रोगों को एक्युप्रेशर द्वारा दूर किया जा सकता है। पैरों तथा हाथों में इनसे सम्बन्धित तीन प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं — पहला केन्द्र अँगूठे और पहली अँगुली के मध्य वाले भाग से थोड़ा नीचे की तरफ होता है जैसाकि आकृति नं० 113 में दिखाया गया है। दूसरा केन्द्र वह भाग है जहाँ पर अँगूठे पैरों तथा हथेलियों से मिलते हैं।

आकृति नं० 113

आकृति नं० 114

आकृति नं० 115

आकृति नं० 116

जैसाकि आकृति नं० 114 से स्पष्ट है। पैरों में इस केन्द्र पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 115 में दिखाया गया है। इन रोगों से तीसरा केन्द्र पैरों तथा हाथों के ऊपरी भाग में अँगूठे और पहली अँगुली के मध्य वाला भाग है जैसाकि आकृति नं० 116 में दिखाया गया है।

सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

इन रोगों को दूर करने के लिए हाथों, पैरों, चेहरे तथा गर्दन पर कई महत्त्वपूर्ण सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं। प्रमुख केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त इनमें से कुछ या सब केन्द्रों पर भी प्रेशर दे सकते हैं।

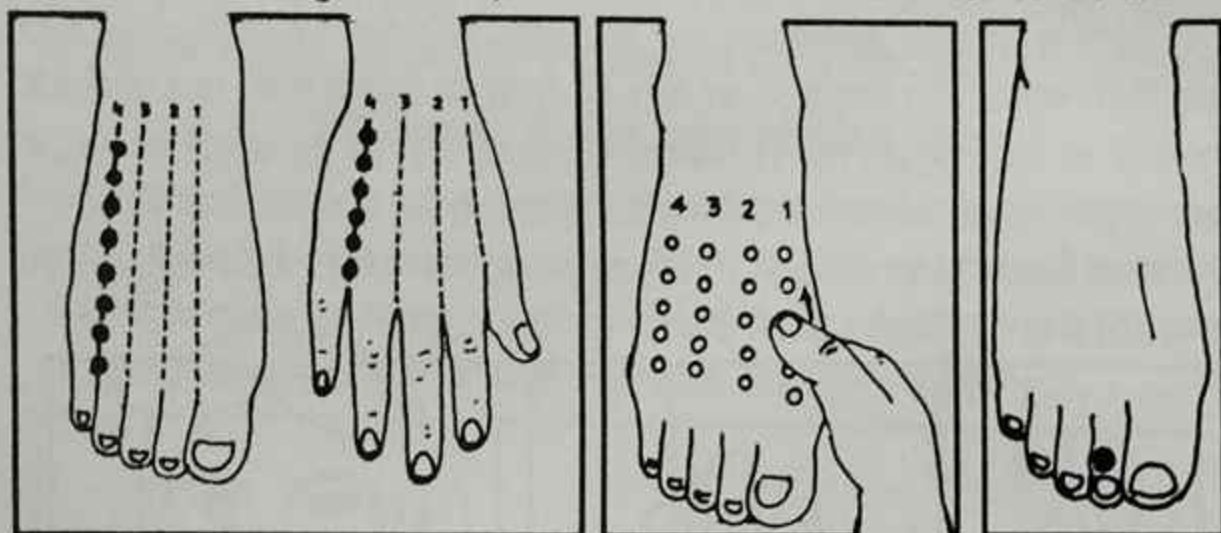
गर्दन से सम्बन्धित स्नायुसंस्थान वाले भाग जोकि हाथों तथा पैरों के अँगूठों के बाहरी तथा भीतरी भाग के साथ होता है – पर प्रेशर देने से भी इन रोगों में काफी लाभ पहुँचता है। इन केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 117 में तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 96, 97 तथा आकृति न० 98 में दिखाया गया है। गर्दन के पीछे प्रेशर देने से भी इन रोगों को दूर करने में सहायता मिलती है। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 99,
100, 101 तथा आकृति नं० 102 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 117

आकृति नं० 118

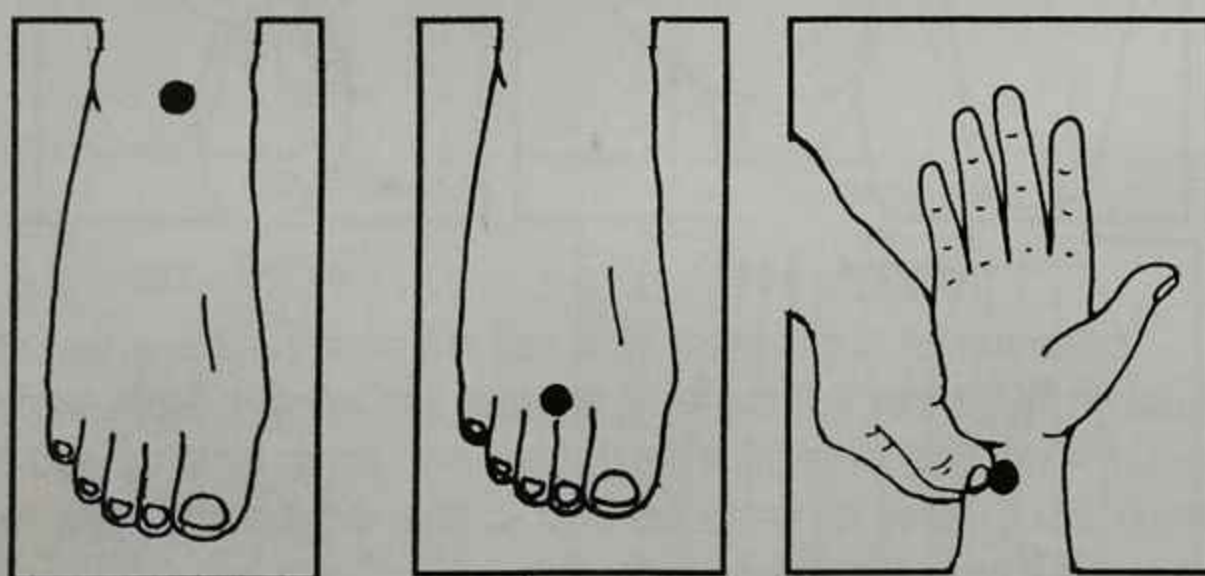
टान्सिल तथा गले के दूसरे रोगों में गले के गड्ढे वाले प्वाइन्ट (in hollow, base of throat) पर भी कुछ सेकंड के लिए अँगुली के साथ हलका प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 118 में दर्शाया गया है। इन रोगों में पीठ के बिल्कुल ऊपरी भाग पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ भी प्रेशर दें। गलगंड रोग सम्बन्धी चेहरे पर दो प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 17 (प्वाइन्ट 6 तथा 24) में दिखाया गया है।

गलगंड के रोग में हाथों तथा पैरों में पिट्यूटरी (pituitary), थाइरॉयड तथा पैराथाइरॉयड ग्रंथियों (thyroid and parathyroid glands) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 6 तथा

अध्याय 8 भी देखें) पर भी प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त खोपड़ी के बिल्कुल मध्यभाग (on top of skull-midline) पर अँगूठे के साथ तीन बार, प्रति बार 3 सेकंड प्रेशर दें।

दाँतदर्द (Toothache)

दाँतदर्द होने पर हाथों तथा पैरों के ऊपरी भाग में चौथे चैनल में प्रेशर दें। इस चैनल की स्थिति तथा इस पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 119 तथा आकृति नं० 120 में दर्शाया गया है। **दाँतदर्द दूर करने के लिए ये बहुत ही महत्त्वपूर्ण केन्द्र हैं।** पैर के अँगूठे के साथ वाली अँगुली के ऊपर (आकृति नं० 121), पैर के ऊपर मध्य भाग में जहाँ पर टाँग तथा पैर

आकृति नं० 119 आकृति नं० 120 आकृति नं० 121

परस्पर मिलते हैं (आकृति नं० 122) तथा कलाई के ऊपर छोटी अँगुली की दिशा में (आकृति नं० 124) कुछ सेकंड के लिए प्रेशर देने से दाँत दर्द या तो दूर हो जाता है या फिर बहुत कम हो जाता है। इसके अतिरिक्त चेहरे पर दोनों तरफ कनपटी (आँख और कान के बीच के स्थान),

आकृति नं० 122 आकृति नं० 123 आकृति नं० 124

आकृति नं० 15 -- प्वाइण्ट 12, आकृति नं० 16 -- प्वाइण्ट 9 व कान की ललकी (lobe

of ear) जहाँ पर कान के पास जबड़ा खत्म होता है -- दोनों तरफ तथा आकृति नं० 16 -- प्वाइण्ट 13 तथा 16 अनुसार प्रेशर दें। दाँतों में जिस तरफ दर्द हो उसी तरफ के हाथ तथा पैर की अँगुलियों के अग्रभागों पर (on tips) 3 से 5 मिनट तक प्रेशर दें। जिस दाँत में दर्द हो रहा हो, जबड़े पर भी उसी स्थान पर अँगुली से प्रेशर दें। ऐसा करने से. दाँतों का दर्द एकदम कम हो जाता है। दोनों हाथों के ऊपरी भाग पर अँगूठे और पहली अँगुली के त्रिकोने स्थान (आकृति नं० 111 तथा 112) पर भी प्रेशर देने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है। इसके अतिरिक्त गर्दन से सम्बन्धित स्नायु-संस्थान वाले भाग तथा गर्दन के पीछे भी प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 95 से 102 में दर्शाया गया है। अगर एक्युप्रेशर द्वारा दाँतों का दर्द न जाए तो दाँतो के डाक्टर को दिखाना चाहिए।

मसूड़ों की सूजन तथा खून आना (gingivitis-inflammation of the gums)

इस रोग में चेहरे पर दोनों तरफ गालों पर अँगुलियों से प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त कान के निचले भाग (ear lobe) के पीछे, कनपटी के क्षेत्र (temporal), सिर के मध्य भाग (vertex area), पैरों और हाथों के ऊपरी भाग पर चौथी व पाँचवी अँगुलियों के चैनल में (आकृति नं० 119 तथा 120), हाथों के ऊपर आकृति नं० 111 तथा 112 अनुसार, पैरों के ऊपर अँगूठे के साथ वाली दो अँगुलियों के समीप (आकृति नं० 123) , पैरों के ऊपर आकृति नं० 122 पर दिखाये केन्द्र पर तथा बाजुओं के अग्रिम भाग पर (आकृति नं० 124) भी प्रेशर दें। ऐसा करने से मसूड़े सशक्त होंगे, मसूड़ों की सूजन तथा दर्द जाता रहेगा और खून भी नहीं आएगा।

मुँह का सूखना (dryness of mouth) : इस का मुख्य कारण जिगर (liver) में कोई विकार होता है। इस रोग में हाथों तथा पैरों में जिगर सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 9) पर प्रेशर दें।

The unique attitude of SHIATSU (Acupressure) is to remind man of the source of his disharmony. It is relatively easy to eliminate symtoms of illness, such as aches and pains. However this is not the true purpose of shiatsu. Shiatsu treatment is aimed at making man whole. That is, the purpose of shiatsu is to re-establish the harmony between man and the universe.

— Barefoot Shiatsu
Shizuko Yamamoto

6

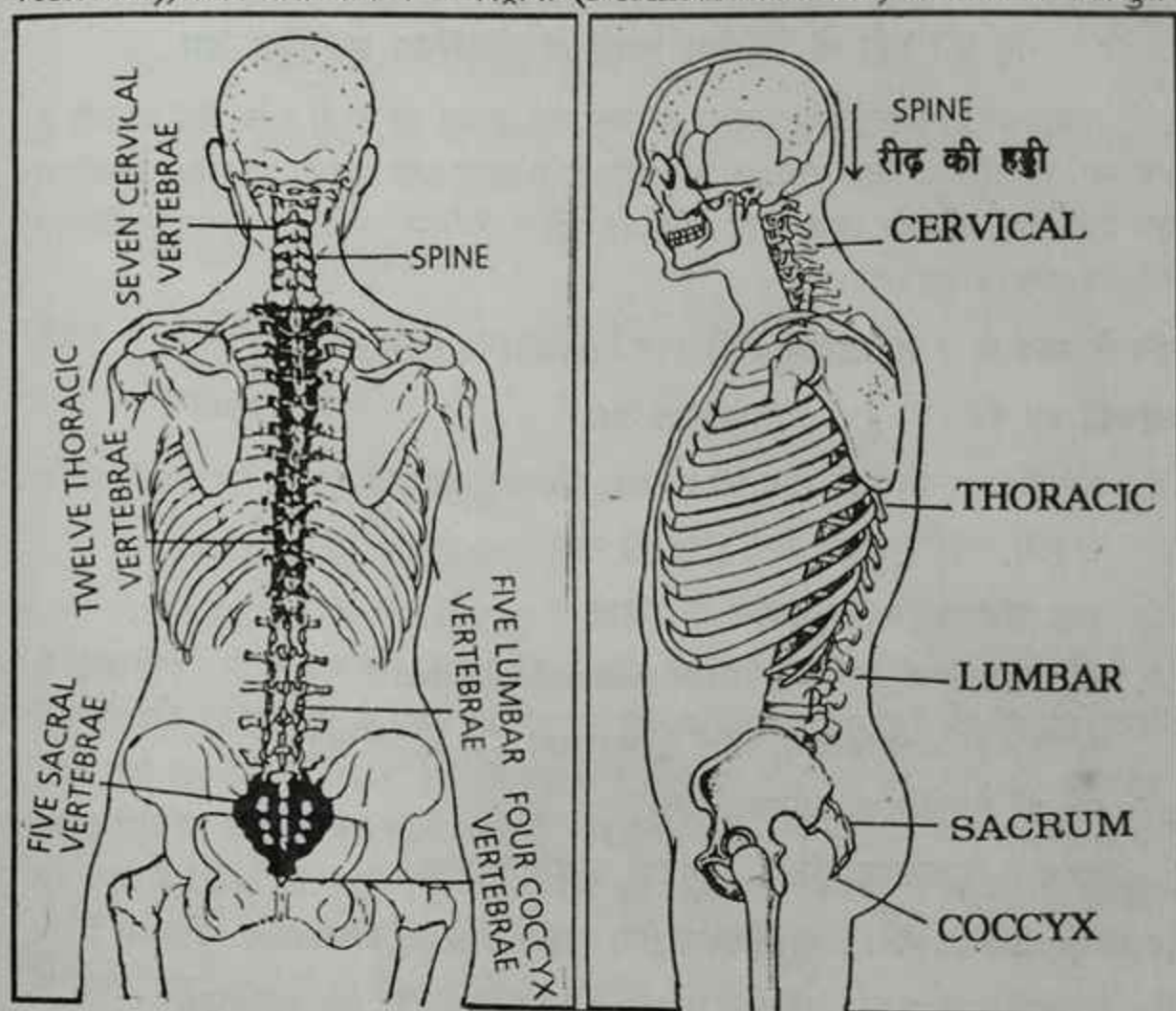
गर्दन, कन्धे, पीठ, टाँग, एड़ी तथा पैर का दर्द
(Cervical, Shoulder, Back, Leg, Heel and Foot Pain)

गर्दन का दर्द (cervical spondylosis), कन्धे का दर्द और जकड़न (shoulder pain, frozen shoulder), बाजुओं की चेतनाशून्यता (numbness in arms), कुहनी का दर्द (tennis elbow), पीठ, कूल्हे, टाँगों, एड़ियों तथा पैरों का दर्द (back, hips, legs, heels and feet pains), 'सलिप-प्रोलैप्स डिस्क' (slipped-prolapsed disc) तथा पैरों का लकवा-फुटड्राप (footdrop) इत्यादि।

संसार के समस्त देशों में तीस-पैंतीस वर्ष से ऊपर की आयु के अधिकांश स्त्री-पुरुषों को प्रायः गर्दन, कन्धे, बाजू या पीठ में दर्द हो जाता है। एक सर्वेक्षण के अनुसार अमरीका तथा स्वीडन जैसे विकसित देशों में लगभग 80 प्रतिशत लोग अपने जीवन काल में एक न एक बार अवश्य पीठ के दर्द से प्रभावित होते हैं। हमारे देश में भी कुछ वर्षों से रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित रोगियों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है। भारतवर्ष में 30 वर्ष की आयु से ऊपर के लगभग 10 से 15 प्रतिशत लोग प्रायः रीढ़ की हड्डी के रोगों से पीड़ित रहते हैं। एक्युप्रेशर द्वारा इन रोगों के सफल उपचार की विधि जानने से पहले रीढ़ की हड्डी की बनावट, इसके विभिन्न हिस्सों का शरीर के विभिन्न भागों से सम्पर्क तथा गर्दन, बाजू व पीठ के दर्द के प्रमुख कारण तथा लक्षण इत्यादि के बारे में जानना आवश्यक है।

रीढ़ की हड्डी का आकार

रीढ़ की हड्डी-मेरुदण्ड (vertebral column) सिर के पिछले भाग खोपड़ी से शुरू होकर नितम्ब (back of pelvic) तक एक श्रृंखला के रूप में जाती है जैसाकि आकृति नं० 125 तथा 126 में दर्शाया गया है। एक व्यस्क व्यक्ति के शरीर में रीढ़ की हड्डी की लम्बाई लगभग 60-70 सैंटीमीटर होती है और इसमें मोहरों जैसी 33 हड्डियाँ होती हैं जिन्हें वरट्रीब्रा (vertebrae) कहते हैं। इनमें 24 हड्डियाँ अलग-अलग तथा गति वाली (separate and movable irrgular

bones) तथा शेष नौ आपस में मिलकर सैक्रम तथा कौक्सिक्स का भाग बनाती हैं। गर्दन के भाग में 7 वरट्रीबा (7-cervical vertebrae), पीठ के ऊपरी भाग में 12 वरट्रीबा (12-thoracic vertebrae), कमर वाले भाग में 5 वरट्रीबा (5-lumbar vertebrae) और पीठ के बिल्कुल

आकृति नं० 125

आकृति नं० 126

निचले भाग में नितम्ब वाले स्थान पर 5 सैक्रम की (sacrum-5 fused sacral vertebrae) तथा 4 कोक्सिजियल (coccyx - 4 fused coccygeal vertebrae) हड्डियाँ होती हैं। रीढ़ की हड्डी सीधी नहीं होती अपितु इसमें चार वक्र (four curves) होते हैं।

रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर का मुख्य आधार है। सिर की हड्डियों का सारा बोझ इसी के सहारे टिका होता है। वक्षस्थल के पिंजर (thoracic cage) की सारी पसलियां जो गिनती में 12 जोड़े हैं, रीढ़ की हड्डी के थोरेसक वरट्रीबा (thoracic vertebrae) से जुड़ी होती हैं। रीढ़ की हड्डी शरीर को लचक प्रदान करती है। इसी के कारण हम दाएँ, बाएँ नीचे आसानी से झुक सकते हैं, ऊपर की ओर सिर उठाकर देख सकते हैं और प्रत्येक कार्य को गति के साथ कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त केन्द्रीय वात संस्थान (central nervous system) का मुख्य भाग मेरुरज्जु (spinal cord) रीढ़ की हड्डी (vertebral column) में ही स्थित होता है।

मेरुरज्जु से थोड़ी-थोड़ी दूरी पर 31 वातनाड़ियों के जोड़े (thirtyone pairs of nerves) निकलते हैं। वात संस्थान शरीर में समस्त संस्थानों एवं अंगों का नियन्त्रण करता है। पीठ की सारी मांसपेशियों का ताना-बाना भी रीढ़ की हड्डी के सहारे ही बुना हुआ और टहरा हुआ है।

रीढ़ की हड्डी के विभिन्न भागों से सम्बन्धित शारीरिक अंग

एक्युप्रेशर द्वारा इलाज शुरू करने से पहले यह जानना भी जरूरी है कि रीढ़ की हड्डी के किस भाग से शरीर के किस भाग को शक्ति मिलती है ताकि उसी अनुसार सम्बन्धित केन्द्रों पर प्रेशर देकर रोग शीघ्र दूर किया जाए। रीढ़ की हड्डी के विभिन्न भागों तथा शरीर के विभिन्न अंगों का सम्बन्ध इस प्रकार है :

गर्दन के भाग के 7 सरवाइकल वर्ट्रीबा (7-cervical vertebrae)

कशेरूका का नं० **सम्बन्धित अंग**

1. खोपड़ी, मुँह, सिर को रक्त की सप्लाई, मस्तिष्क, कान।
2. साइनस, आँखें, माथा, जीभ, दृष्टि की नाड़ी।
3. गाल, दाँत, बाहरी कान, चेहरे की हड्डियाँ।
4. मुँह, ओंठ, नाक, कान की नलिका (eustachian tube).
5. स्वरतन्त्र (vocal cards), ग्रसनी (pharynx), गले की ग्रन्थियाँ।
6. गले की मांसपेशियाँ, टान्सिल, कन्धे।
7. बगल में झिल्लीदार थैलियाँ, कुहनियाँ थाइरॉयड ग्रन्थि।

पीठ के ऊपरी भाग के 12 थोरेसिक वर्ट्रीबा (12-thoracic vertebrae)

1. अग्रबाहु तथा हाथ, श्वास-मार्ग (trachea), भोजन-प्रणाल (oesophagus).
2. हृदय वाल्व (coronary vessels).
3. छाती, फेफड़े, स्तन, साँस की नलिका।
4. पित्ताशय।
5. जिगर, रक्त, नाभि-चक्र (solar plexus).
6. आमाशय।
7. उदर के नीचे की आँत (duodenum), अग्न्याशय (pancreas).
8. प्लीहा (spleen), डायाफ्राम (diaphragm).
9. आड्रेनल ग्रन्थियाँ।
10. गुर्दे।
11. गवनियाँ (ureters) तथा गुर्दे।
12. अँतड़ियाँ (small intestines), गर्भाशय नलियाँ (fallopian tubes).

कमरवाले भाग के 5 लम्बर वर्ट्रीबा (5-lumbar vertebrae)

1. बड़ी आँत।
2. पेट (abdomen), एपेण्डिक्स (appendix), जाँघ (thigh).
3. लिंग अंग तथा ग्रन्थियाँ, मूत्राशय, घुटना।
4. शियाटिक वातनाड़ी, पीठ के निचले भाग की मांसपेशियाँ तथा पुरःस्थ ग्रंथि (prostate gland).
5. टाँगे, टखने (ankles) तथा पैर।

सैक्रम की 5 हड्डियाँ (sacrum-5 fused sacral vertebrae).

कूल्हे (hips).

कोक्सिजियल की 4 हड्डियाँ (coccyx-4 fused coccygeal vertebrae).

मलाशय (rectum), गुदा (anus).

यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि यदि रीढ़ की हड्डी या मेरुरज्जु में काफी समय से कोई विकार हो तो उस भाग से सम्बन्धित शरीर के अंगों में भी कोई विकार आ सकता है। रीढ़ की हड्डी के किस भाग से शरीर का कौन सा भाग या अंग सम्बन्धित है उसका विवरण ऊपर दिया गया है। ये भाग मुख्यतः रीढ़ की हड्डी तथा मेरुरज्जु के समानान्तर ही गर्दन तथा पेट में स्थित होते हैं। **इसलिए यह बहुत जरूरी है जब हम किसी अंग से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दे रहे हों तो हाथों तथा पैरों में रीढ़ की हड्डी तथा मेरुरज्जु से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर जरूर प्रेशर दें क्योंकि हो सकता है कि रोग का मुख्य कारण उस विशेष अंग में न होकर रीढ़ की हड्डी या मेरुरज्जु में हो क्योंकि मेरुरज्जु शरीर में शक्ति संचालन का एक मुख्य धुरा है।**

गर्दन, कंधे तथा पीठ में दर्द के प्रमुख कारण

गर्दन, कंधे, पीठ तथा टाँगों में दर्द के कई कारण हो सकते हैं। निम्नलिखित प्रमुख कारणों में से कोई एक या एक से अधिक कारण हो सकते हैं :

- यह रोग उन लोगों को अधिक होता है जो सारा-दिन बैठकर पढ़ने-लिखने, सिलाई, बुनाई, कशीदाकारी या कोई ऐसा काम करते हैं, जिसमें गर्दन तथा कमर प्रायः झुकी रहती है। जो स्त्रियाँ बिना आराम किये घंटों भर झुककर घर का कामकाज करती हैं तथा शारीरिक शक्ति से अधिक काम करती हैं, वे इन रोगों से अवश्य पीड़ित होती हैं।
- वजन बढ़ने से भी ये रोग हो जाते हैं क्योंकि इससे रीढ़ की हड्डी पर अधिक बोझ पड़ जाता है जिसे हड्डियाँ तथा मांसपेशियाँ सहन नहीं कर पाती। डाक्टरों का विचार है कि अगर आपका वजन वांछित वजन से 25 किलो अधिक है तो इसका अभिप्राय है कि आप

दिन-रात 25 किलो का अतिरिक्त बोझ उठाए रखते हैं - **Excess weight is like carrying a 25-kg suitcase 24 hours a day. Sooner or later your back is going to protest.** आदर्श वजन कितना होना चाहिए इस बारे अंतिम अध्याय में वर्णन किया गया है।

- ये रोग उन लोगों को भी हो जाते हें जिन्हें गठिया-अस्थिसन्धि-शोथ (**osteoarthritis**) होता है या फिर जिन लोगों की हड्डियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। कई व्यक्तियों की रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों की परस्पर पकड़ भी ढीली पड़ जाती है।
- जो लोग सैर या व्यायाम बिल्कुल नहीं करते तथा सारा दिन कुछ न कुछ खाते रहते हैं। पेट में अधिक गैस बनने से भी ये रोग प्रायः अधिक कष्टजनक हो जाते हैं।
- संतुलित भोजन न लेना, भोजन में पूरी मात्रा में खनिज तथा विटामिन, खास कर विटामिन 'डी' न लेना, अधिक मात्रा में चीनी तथा बहुत मिठाइयां खाना इत्यादि।
- टेढ़े-मेढ़े हो कर सोना, हमेशा ढीली चारपाई या लचकदार बिछौनों पर सोना, आरामदेह सोफों तथा गद्देदार कुर्सी पर घंटों भर बैठे रहना, ऊँचा सिरहाना लेना तथा टेढ़ा-मेढ़ा होकर बैठना भी इन रोगों का एक प्रमुख कारण है।
- जो स्त्रियाँ ऊँची ऐड़ी वाले जूते डालती हैं उन्हें भी प्रायः कमर, टाँगों तथा एड़ियों का दर्द हो जाता है।
- कई व्यक्तियों की रीढ़ की हड्डी में जन्म से भी कोई विकार होता है, दुर्घटना के समय रीढ़ की हड्डी पर चोट लगने या दबाव पड़ने के कारण उसी समय से या फिर कुछ दिनों, महीनों या वर्षों बाद ऐसे दर्द शुरू हो जाते हैं।
- गलत ढंग से बैठ कर कोई वाहन चलाने से भी गर्दन तथा कमर का दर्द हो जाता है।
- रीढ़ की हड्डी के किसी भाग में रसौली, कैंसर या टी० बी० के कारण भी ये दर्द हो जाते हैं।
- अशांति, चिन्ता, निराशा, भय तथा सदमा इन रोगों के प्रमुख कारण हैं।
- मूत्रप्रणाली में किसी विकार, पुरःस्थ ग्रन्थि (**prostate gland**) की सूजन, आमाशय तथा अँतड़ियों के किन्हीं रोगों, बवासीर, खास कर खूनी बवासीर तथा कई स्त्रियों को प्रसव तथा लगातार कई प्रसवों के कारण भी ये रोग हो जाते हैं।
- पीठ की मांसपेशियों के दर्द के कई अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे लगातार बीमारी के कारण कमजोर होना, चोट लगना, ठंड लगना, रक्त संचार ठीक न होना, शरीर की शक्ति से अधिक काम करना, पूरा आराम तथा पूरी निंद्रा न करना, अधिक बोझ उठाना, गलत ढंग से बोझ उठाना या व्यायाम करते समय मांसपेशियों पर अधिक जोर पड़ जाना इत्यादि।

गर्दन तथा पीठ दर्द के लक्षण

गर्दन तथा पीठ दर्द के कई लक्षण हैं। ये अनेक रोगियों में एक दूसरे से मिलते जुलते तथा एक दूसरे से भिन्न भी हो सकते हैं। इन रोगों में पीड़ा बिना रुके लगातार हो सकती है या रुक-रुक कर हो सकती है। कई रोगियों को ऐसी पीड़ा केवल कामकाज करते समय तथा चलते-फिरते होती है, कइयों को उठने-बैठने, लेटने, झुकने, करवट लेने, दायें-बायें घूमने, बाजू आगे, पीछे या ऊपर करते समय या कोई वस्तु उठाते समय होती है। पीड़ा किसी एक स्थान पर बनी रहती है या फिर रीढ़ की हड्डी के एक सिरे से दूसरे सिरे तक चलती रहती है। इस प्रकार पीड़ा पीठ के किसी एक भाग से दूसरे भाग में पहुँच जाती है। कभी ऐसा होता है कि पीड़ा तीव्र होती है और रोगी चिल्लाना शुरू कर देता है और कभी काँटों की चुभन जैसी प्रतीत होती है। सामान्यतः दर्द गर्दन के पास, पीठ के मध्य भाग में या पीठ के बिल्कुल निचले भाग में होता है जहाँ से प्रायः किसी एक टाँग या दोनों टाँगों में पहुँच जाता है। टाँग का दर्द प्रायः टाँग के बाहरी तरफ नाड़ी में प्रतीत होता है। कई रोगियों के एक पैर या दोनों पैरों का अँगूठा, एक या एक से अधिक अँगुलियाँ, एक पैर या दोनों पैरों का ऊपरी या नीचे का सारा या कुछ भाग प्रायः सुन्न (**numb**) सा हो जाता है। टाँग में होने वाले दर्द शियाटिका का विस्तार सहित वर्णन अध्याय 7 में किया गया है। प्रायः यह देखा गया है कि जिन रोगियों को गर्दन के पास या पीठ के ऊपरी भाग में दर्द होता है उनके एक या दोनों बाजुओं में भी दर्द होता है क्योंकि पीठ का ऊपरी भाग तथा बाजुओं की मांसपेशियाँ परस्पर सम्बन्धित होती हैं। गर्दन का दर्द प्रायः मानसिक अशांति और मांसपेशियों की कमजोरी, किसी एक या दोनों के कारण भी हो सकता है।

रीढ़ की हड्डी का वैज्ञानिक परीक्षण

विज्ञान में अभूतपूर्व प्रगति के कारण चिकित्सा के क्षेत्र में भी कई परिवर्तन आए हैं। अनेक नवीन आविष्कारों के फलस्वरूप अब रोगियों का परीक्षण, रोगों का सही ज्ञान तथा विभिन्न रोगों का उपचार काफी आसान हो गए हैं। रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित रोग जिनका पहले ठीक ज्ञान प्राप्त करना कठिन था अब **X-rays, myelogram, discogram** तथा **CATscan (computer axial tomography)** से बहुत आसान हो गया है। इन सुविधाओं के कारण अब यह पता लग जाता है कि रीढ़ की हड्डी के किस भाग में विकार है तथा किस प्रकार का रोग है। हमारे केन्द्र पर जो रोगी गर्दन, बाजू, पीठ तथा टाँग के दर्द के इलाज के लिए आए हैं उनमें से कुछ रोगियों की एक्स-रेज़ तथा स्कैन रिपोर्टस के कुछ अंश यहाँ दिए जा रहे हैं।

इन रिपोर्टस से यह सहज ही पता लग जाता है कि गर्दन तथा पीठ के किस भाग में किस तरह की विकृति प्रायः होती है। रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित इस तरह के अनेक रोग एक्युप्रेशर से कुछ दिनों में ही दूर हो जाते हैं।

गर्दन से सम्बन्धित परीक्षण के कुछ अंश

- **Changes of cervical spondylosis seen at C4-C5-C6 and C6-C7. The I.V. discs are narrowed and hypertrophic changes seen.**

- Inter-vertebral disc spaces between C5-C6 and C-7 are reduced. **There is osteophyte formation on C5-C7.**
- Disc spaces between C4, C5 and C6 are **slightly reduced** with mild spondylosis changes. **Right mastoid shows shrinkage of air cells.**
- Spondylosis changes are seen involving C3, C4 and C5 vertebrae. Disc space between C5-C6 is reduced. **Rudimentary cervical ribs are seen on both sides.**
- **Cervical spine shows loss of cervical curvature.** I.V. disc spaces are reduced between C3-C4, C4-C5 level. Hypertrophic changes are seen at anterior as well as at posterior margins of the bodies of C3-C4, C5 and C6 due to moderately advanced spondylosis.
- **Normal cervical lordosis is lost** and spine is showfng rather kyphotic curve due to muscle spasm. **P.I.V.D.** C5-C6.
- **Loss of normal alignment of vertebrae.** Evidence of osteophyte formation at C5, C6 and C7. Narrowing of disc spaces at C4-C5, C5-C6 and C6-C7.
- Anterior edges of C4 to C7 show **advanced osteoarthritic lipping.** Posterior edges of C5, C6 and C7 show early osteoarthritic lipping.

पीठ के निचले भाग लम्बर-सैक्रम की परीक्षण रिपोर्टस के कुछ अंश

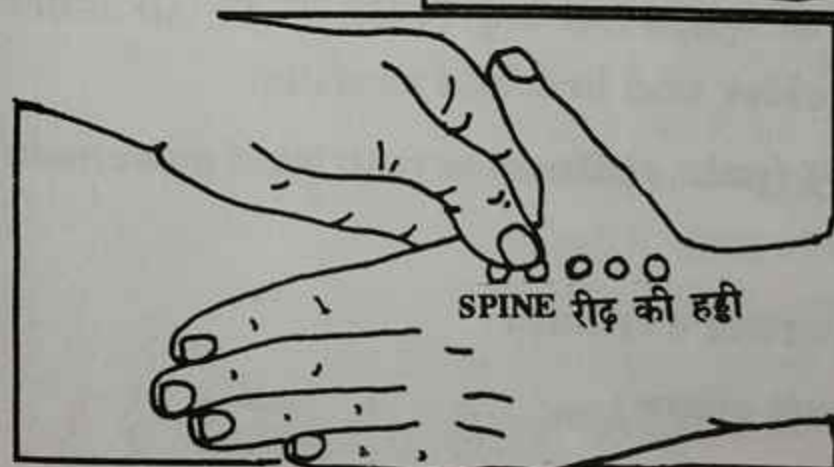
- Disc space between L1-L2 is reduced alongwith prominet spondlylosis changes involving all the lumbar vertebrae. **There is nucleus herniation at the level of L1-L2 as well as L2-L3 vertebrae.**
- **Sacralisation of L-5 is seen alongwith rudimentary L5-S1 disc** which is narrowed. Narrowing of disc is seen at L4-L5 level.
- L-5 vertebra shows sacralisation on the left side. **Sacroiliac joints show reduction in joint space.**
- Disc space between L5-S1 is less. **Dorsal lumbar region shows mild postural scoliosis due to muscles spasm.** Mild spondylosis changes seen in lumbar area.
- **Buldging disc at L5-S1 seen. There is generalised paucity of eqidural fat.**
- **Marked disc protrusions are seen at L3-L4, L4-L5** and also at L5-S1, most prominent at L5-S1.
- **Normal lumbar lordosis is reduced**-disc space between L5-S1 is reduced with spondylosis changes involving L4-L5 vertebrae.
- Loss of lumbar lordosis is seen which shows **OA changes and reduced space between L5-S1.**

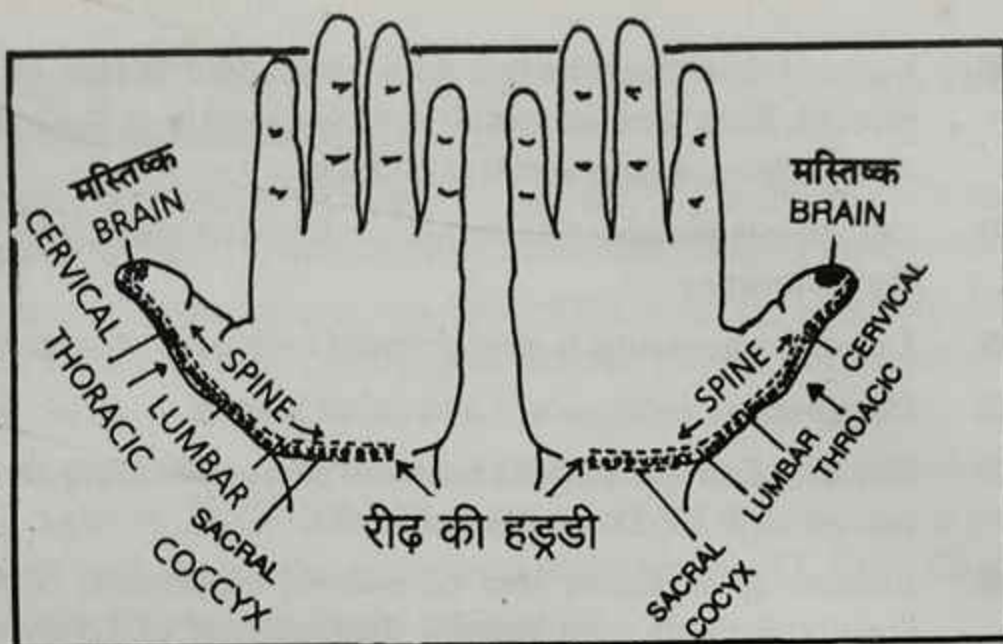
- Vacuum disc phenomenon with generalised buldge of L5-S1 disc is present. **Both the root canals are compromised. Both the facet joints show minimal degenerative changes.**
- L4-5 disc is prolapsed postero-laterally on right side with obliteration of the fat lucency.
- **Lumbar curvature is straightened** indicative of muscle spasm.
- Compression collapse of L1 vertebra is seen.
- The I. V. disc space L5-S1 is narrowed. In addition to this L2-L3 is also narrowed, P.I.V.D. L2-L3 and L5-S1.
- Lumbar spine shows **loss of normal alignment.** There is grade I spondyloisthesis with anterior displacement of L5 over S1 vertebra. There are secondary osteoarthritis changes at L5-S1 level.

रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र

रीढ़ की हड्डी --मेरुदण्ड (vertebral column), मेरुरज्जु (spinal cord) तथा पीठ की मांसपेशियों (muscles of the back), सबके लिए दोनों पैरों में प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र अँगूठे के साथ शुरू होकर एड़ी के अन्तिम भाग तक जाते हैं जैसाकि आकृति नं० 127 में दर्शाया गया है। इसी तरह ये प्रतिबिम्ब केन्द्र हाथों पर पहली अँगुली के साथ वाले भाग तथा हाथों के अँगूठों के बाहरी भाग की तरफ होते हैं जैसाकि आकृति नं० 128 तथा 129 में दर्शाया गया है।

पैरों तथा हाथों में रीढ़ की हड्डी तथा मेरुरज्जु सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग

आकृति नं० 127

आकृति नं० 128

हाथों में अँगूठों के बाहरी भाग की तरफ रीढ़ की हड्डी तथा मेरुरज्जु सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र। इन केन्द्रों पर प्रेशर अँगूठे या किसी गोल पेन्सिल से दिया जा सकता है।

आकृति नं० 129

गर्दन, कन्धे, पीठ तथा अन्य रोगों की स्थिति में पैरों तथा हाथों में अँगूठे या किसी उपकरण से प्रेशर देकर देखना चाहिए, जो केन्द्र दबाने से असहनीय या अधिक दर्द करें, वही रोग से सम्बन्धित केन्द्र होते हैं। रोग निवारण के लिए इन केन्द्रों पर अध्याय 1 में बताई गई विधि अनुसार प्रेशर देना चाहिए।

गर्दन से सम्बन्धित रोग तथा उनका उपचार

गर्दन में रीढ़ की हड्डी का जो भाग आता है और जिसे 'सरवाइकल वरट्रीबा' कहते हैं, उस भाग में किसी प्रकार की विकृति आ जाने से कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। कुछ प्रमुख रोग जिनसे अधिकतर लोग पीड़ित हैं, वे इस प्रकार हैं :

- **गर्दन का दर्द-सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस (cervical spondylosis-cervical prolapse)**
- **गर्दन की जकड़न (torticollis-stiff neck-wryneck)**
- **चक्कर आना (vertigo-illusion of revolving motion, eihter of oneself or one's surroundings)**
- **कन्धे का दर्द, कन्धे की जकड़न तथा बाजू की नस का दर्द (shoulder pain, frozen shoulder and brachial neuritis)**
- **अँगूठे में दर्द या जकड़न (pain, stiffness or restricted movement of thumb)**
- **लिखने में कठिनाई (writer's cramp)**
- **कुहनी का दर्द (tennis elbow)**

गर्दन से सम्बन्धित ये सब रोग जितने कष्टकर प्रतीत होते हैं एक्युप्रेशर द्वारा उतने ही शीघ्र दूर होते हैं। गर्दन का दर्द, गर्दन की जकड़न तथा चक्कर आना के रोग इस पद्धति द्वारा रोग की अवस्था अनुसार 7 से 15 दिनों में दूर हो जाते हैं, जबकि कन्धे का द्रर्द, कन्धे की जकड़न तथा बाजू की नस का दर्द कभी-कभी तो केवल एक दिन में ही, और अगर रोग पुराना हो तो एक-दो महीने या इससे भी कुछ अधिक समय में दूर होता है। अँगूठे में दर्द या जकड़न तथा लिखने में कठिनाई का रोग कई लोगों का तो बहुत शीघ्र और कई व्यक्तियों का कई महीनों में ठीक होता है। कुहनी का दर्द प्रायः 10 से 15 दिनों में और कई रोगियों का इससे भी कम समय में दूर हो जाता है। गर्दन से सम्बन्धित उपरोक्त रोगों के मूलभूत कारणों तथा लक्षणों के बारे में विस्तृत जानकारी इसी अध्याय में पहले दी गई है।

सरवाइकल स्पोन्डीलोसिस (cervical spondylosis-abnormal movement and fixation of vertebral joints) तथा सरवाइकल स्पोन्डीलाइटिस (cervical spondytitis-inflammation of one or more vertebrae) - गर्दन की जकड़न तथा चक्कर आना के रोगियों की संख्या में गत कुछ वर्षों से काफी वृद्धि हो रही है।

इन रोगों में गर्दन में थोड़े से लेकर तेज दर्द होता है। दर्द लगातार या फिर बैठने, लेटने, करवट लेने, हाथ हिलाने, थोड़ा बहुत काम करने, गर्दन घुमाने या ऊपर-नीचे करने से होता है। कइयों को गर्दन के दायें-बायें, पीछे या फिर उस भाग पर होता है जहाँ गर्दन पीठ से परस्पर मिलती है। कई लोगों को गर्दन के पीछे नीचे के भाग पर कुछ सूजन आ जाती है। कइयों को एक हाथ या फिर दोनों हाथों में दर्द होता है। कई लोगों की गर्दन लगभग स्थिर सी हो जाती है, बहुत कम या फिर बिल्कुल नहीं घूमती। दायें-बायें देखना उनके लिए लगभग असम्भव हो जाता है। कई रोगियों को लगातार तथा कइयों को सवेरे उठते समय या फिर चलते-फिरते तथा बैठे हुए चक्कर आते हैं। दर्द तथा चक्कर आने के कारण न ही वे लेट पाते हैं और न ही नींद आती है। पहली बार चक्कर आने के कारण कई लोगों को यह संदेह हो जाता है कि 'हार्ट अटैक' हो गया है।

गर्दन से सम्बन्धित 'एक्स-रेज' की रिपोर्टस से रीढ़ की हड्डी में आये नुक्स का पता लग जाता है। जैसे पहले वर्णन किया गया है ये विकार कई प्रकार के होते हैं। रोगियों की जानकारी के लिए जहाँ यह बताना उचित होगा कि जवानी के बाद शरीर के दूसरे अंगों की भाँति हड्डियों में कमजोरी आना भी एक स्वाभाविक क्रिया है। चोट लगने के अतिरिक्त इस तरह के विकार आना कुदरती है, उनसे घबराना नहीं चाहिए। 'एक्स-रेज़' रिपोर्टस पढ़ने पर कई लोगों को कुछ भ्रांति हो जाती है यथा 'हड्डियाँ खिसक गई हैं अब ये कैसे ठीक हो सकती हैं, इत्यादि।' ऐसी भ्रांति मन में नहीं लानी चाहिए। दूसरे रोगों की भाँति ये रोग भी एक्युप्रेशर द्वारा कुछ दिनों में ही अवश्यमेव दूर हो जाते हैं। ये रोग दफ्तरों में अधिक समय तक झुककर पढ़ने-लिखने का काम करने वाले कर्मचारियों विशेषकर बैंक कर्मचारियों, लेटकर पढ़ने वाले लोगों, अध्यापकों, गलत ढंग से तथा शक्ति से अधिक कार्य करने वाली गृहणियों, घंटों भर सिलाई, बुनाई व कशीदा करने वाले लोगों, गलत ढंग से तथा शारीरिक शक्ति से अधिक बोझ उठाने, आरामदायक कहे

जाने वाले नरम बिस्तरों पर लेटने या व्यायाम न करने के कारण होते हैं। चिंता से भरपूर तेज जीवनगति (fast mechanical life full of tension) इसका अन्य प्रमुख कारण है।

गर्दन से सम्बन्धित इन रोगों का वस्तुतः दवाइयों से कोई संतोषजनक उपचार नहीं है। डाक्टर ऐसे रोगियों को कुछ दर्दनिवारक दवाइयाँ खाने के अतिरिक्त 'ट्रेक्शन ' (traction) तथा 'सरवाइकल कॉलर '(cervical collar) लगाने के लिए कहते हैं। इनसे कुछ रोगियों को तो आराम आ जाता है पर अधिकतर लोगों को या तो आराम नहीं आता या फिर रोग बढ़ जाता है। 'सरवाइकल कॉलर' तथा 'ट्रेक्शन' के नुकसान को देखते हुए अब संसार के विख्यात चिकित्सकों ने इनके अधिक प्रयोग प्रति चेतावनी दी है। इस बारे चंडीगढ़ से छपने वाले दैनिक अँग्रेजी समाचारपत्र 'दी ट्रीब्यून', दिनांक नवम्बर 28, 1990 में प्रकाशित एक समाचार के कुछ अंश इस प्रकार हैं :

WARNING AGAINST CERVICAL COLLARS

Bhopal, Nov. 27 (UNI)- Contrary to popular belief, medical experts have warned against the common use of cervical collars by spondylitis patients.

Participants in a national workshop on cervical spondylitis here, observed that cervical collars should be used only in cases where it is "really" needed.

They warned against the use of traction in every case of cervical spondylitis as it might aggravate the disease. (The Tribune, Chandigarh dated November 28, 1990)

कन्धे का दर्द, कन्धे की जकड़न तथा बाजू की नस का दर्द प्रायः कन्धे के भाग से सम्बन्धित स्नायुजाल में किसी विकृति, मांसपेशियों की कमजोरी, इस भाग के जोड़ में विकार, गर्दन के किसी भाग में किसी विकृति (cervical spondylitis) तथा बगल के नीचे कोमल भाग के अन्दर स्थित थैलियों (bursa) में सूजन आदि के कारण हो जाता है। ग्रन्थियों से सम्बन्धित बीमारियां (glandular diseases), गलत ढंग से उठने-बैठने-लेटने (bad posture), चोट लगना, शरीर की शक्ति घटना, रक्त की कमी तथा बाजुओं से अधिक काम लेना इस रोग के कुछ अन्य कारण हैं। रोग बढ़ जाने की अवस्था में बाजू पूरी तरह ऊपर नहीं उठाया जा सकता और न ही पीछे की ओर ले जाया जा सकता है। छोटी से छोटी वस्तु उठाने में भी काफी तकलीफ होती है।

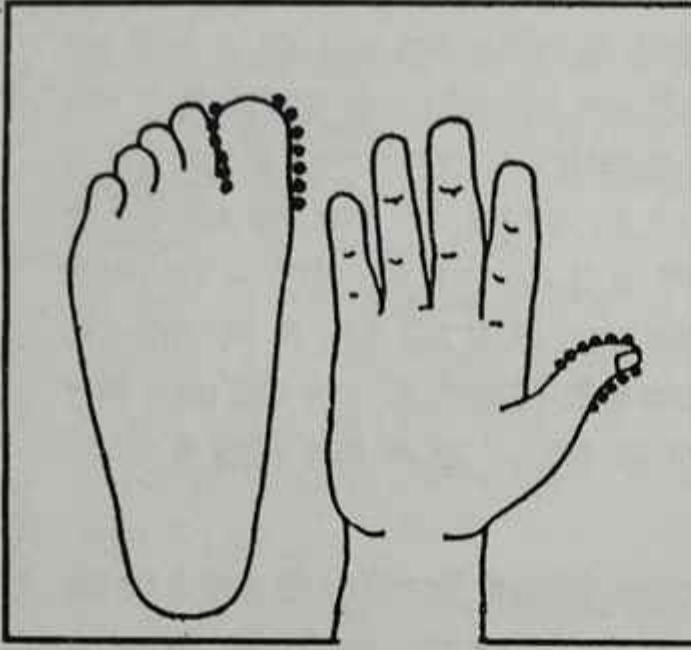
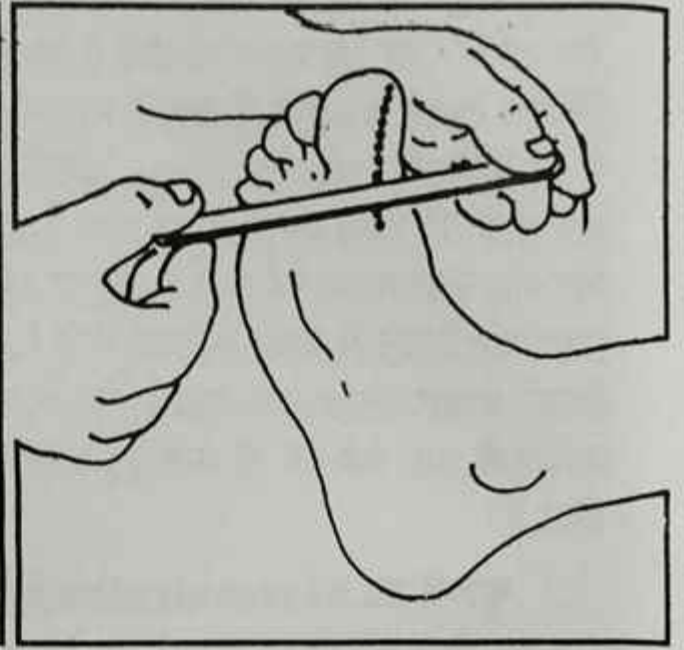
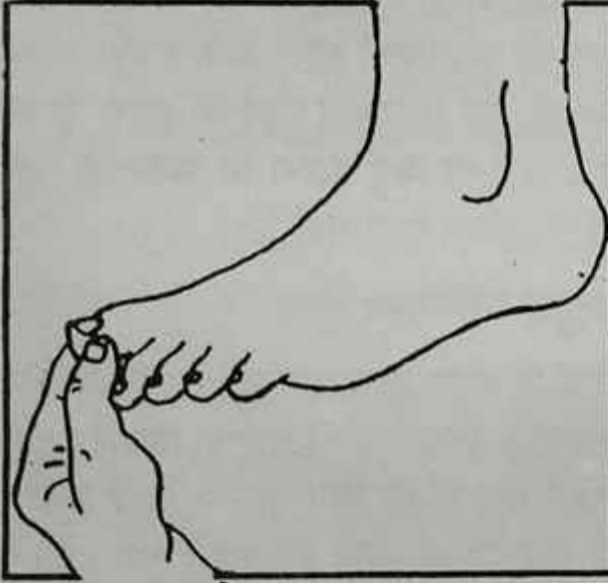
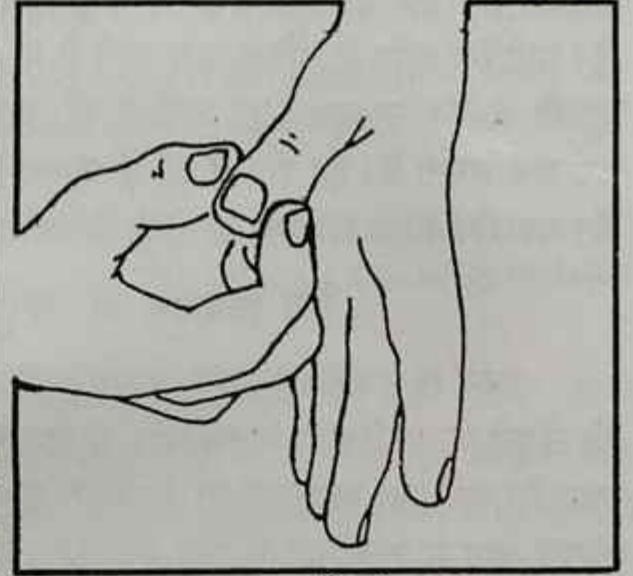
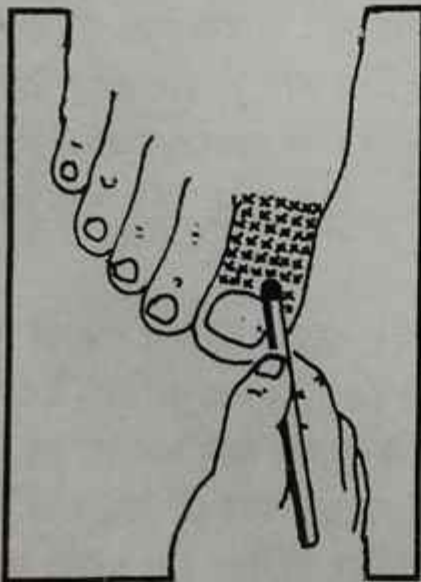
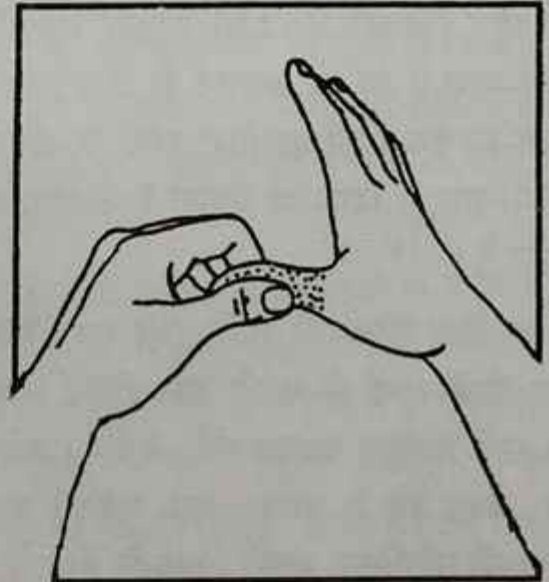
कई लोगों के बाजुओं में, विशेषकर एक बाजू या फिर कुछ अँगुलियों में चेतनाशून्यता (numbness) आ जाती है तथा कभी-कभी दर्द (brachial neuritis) भी होने लगता है। यह रोग मुख्यतः स्नायु संस्थान (nervous system) से सम्बन्धित 5, 6, 7 तथा 8 सरवाइकल समूह तथा 1 थोरेसिक नर्वज़ में किसी विकार के कारण होता है। यह रोग हाथों की विभिन्न नाड़ियों के नाम से भी जाना जाता है यथा मीडिअन (median), अलनर (ulnar) तथा रेडिअल (radial) न्यूराटिस (neuritis) – सूजन तथा दर्द आदि।

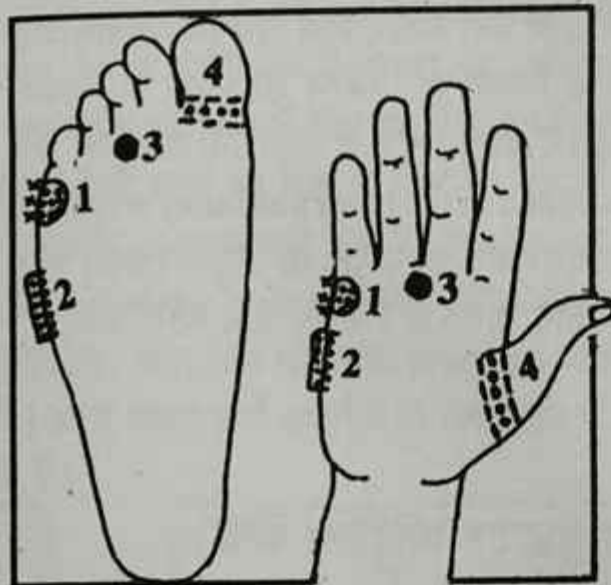
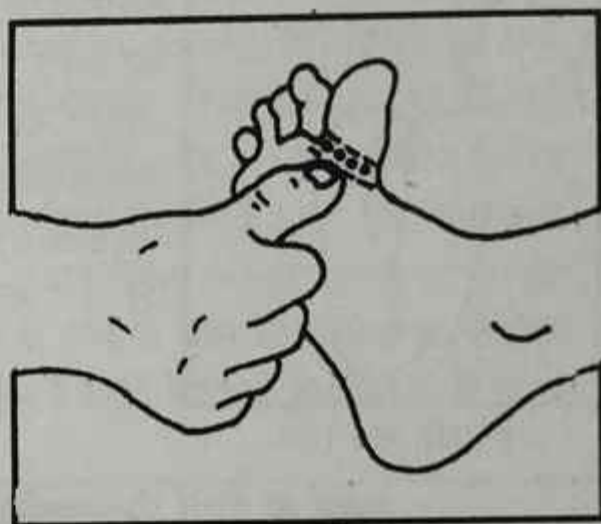
अँगूठे में दर्द या जकड़न तथा लिखने में कठिनाई (writer's cramp) के रोग आमतौर पर उन लोगों को होते हैं जो लिखने का अधिक काम करते हैं। पर अभी तक निश्चित रूप से इन रोगों के कारणों का पता नहीं चला है। डाक्टर प्राय: गर्दन के किसी भाग मे किसी विकृति तथा अँगूठे की मांसपेशियों में कमजोरी इसका कारण बताते हैं। इन रोगों में कई लोगों को केवल अँगूठे में दर्द होता है, अँगूठे का अग्रभाग पूरी तरह मोड़ नहीं पाते या फिर मोड़ने पर काफी दर्द होता है, अँगूठा हथेली को छू नहीं पाता तथा अँगूठे से पैन इत्यादि पकड़ कर लिखने में काफी कठिनाई होती है, ठीक प्रकार लिखा नहीं जाता या फिर कुछ शब्द लिखने के बाद अँगूठा थक जाता है, पैन की पकड़ ढीली पड़ जाती है, शब्द ठीक प्रकार लिखे नहीं जाते या टेढ़े-मेढ़े हो जाते हैं। कई लोगो को अँगूठे में दर्द के साथ कलाई में भी दर्द होता है।

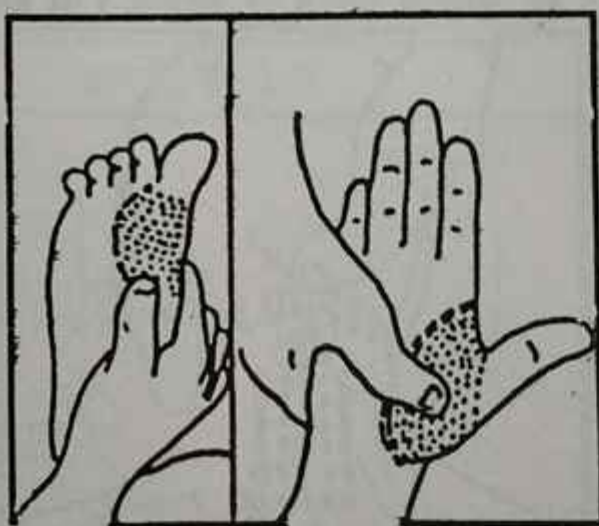
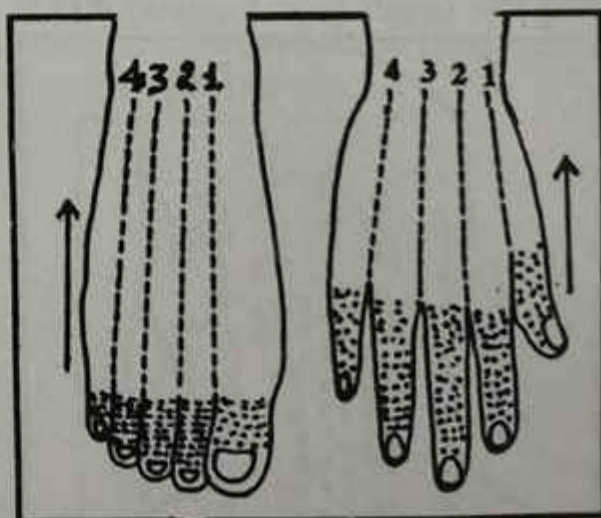
कुहनी का दर्द (tennis elbow) मुख्यत: टेनिस के खिलाड़ियों को होता है पर यह रोग उन लोगों को भी हो जाता है जो टेनिस नहीं खेलते। यह रोग कुहनी तथा अग्रबाहु से अधिक काम लेने या गर्दन में किसी विकृति या दर्द (cervical spondylosis) के कारण होता है। शारीरिक शक्ति से अधिक काम करने से भी बाजू की मांसपेशियाँ खींची जाती हैं जिस कारण कुहनी के जोड़ पर सूजन आ जाती है और कुहनी की नसों पर दबाव पड़ने के कारण भी यह दर्द होने लगता है। इस रोग में दर्द के कारण प्राय: छोटी-सी वस्तु उठाना भी कठिन हो जाता है। यह रोग 40 से 60 वर्ष की आयु के व्यक्तियों में अधिक देखा गया है।

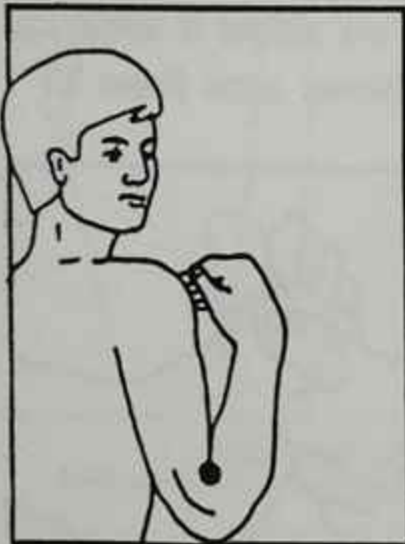
रोग निवारण के लिए प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

गर्दन से सम्बन्धित ऊपर बताये सब रोगों के प्रमुख एक्युप्रेशर केन्द्र हाथों तथा पैरों के अँगूठों के बाहरी तथा भीतरी भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 130 तथा 131 में दर्शाया गया है। दायें हाथ तथा दायें पैर के अँगूठे का बाहरी तथा भीतरी भाग गर्दन के दायीं तरफ के बाहरी भाग से सम्बन्धित है तथा बायें हाथ तथा बायें पैर के अँगूठे का बाहरी भाग गर्दन के बायीं तरफ के बाहरी भाग से। अँगूठों का ऊपरी भाग गर्दन के ऊपरी भाग तथा अँगूठों का नीचे का भाग (आकृति नं० 136, प्वाइण्ट नं० 4) गर्दन के नीचे के भाग से सम्बन्धित है। गर्दन के जिस भाग में दर्द या जकड़न हो अगर उसी अनुसार प्रेशर दिया जाये तो रोग बहुत शीघ्र दूर होता है। इन केन्द्रों पर प्रेशर हाथों के अँगूठों या किसी पतली गोल मुलायम लकड़ी, बालपैन या पेन्सिल से दिया जा सकता है जैसाकि आकृति नं० 132, 133, 134, 135 तथा 137 से स्पष्ट है।

जिन लोगों को सवेरे उठते समय सिर में बहुत चक्कर आते हैं अगर वे एक-दो मिनट तक दोनों हाथों के बाहरी तथा भीतरी भाग (on the edge of big toes) पर प्रेशर देकर उठें तो उन्हें बिल्कुल चक्कर नहीं आयेंगे। सवेरे या दिन में जब चक्कर आने लगें तो इन भागों पर प्रेशर देने से चक्कर आने एकदम बन्द हो जाते हैं। चक्कर आने की स्थिति में कानों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 73, 74, 75 तथा 76) पर भी प्रेशर देना चाहिए क्योंकि कई बार आंतरिक कानों में किसी विकार के कारण चक्कर आते हैं।

आकृति नं० 130

आकृति नं० 131

आकृति नं० 132

आकृति नं० 133

आकृति नं० 134

आकृति नं० 135

तलवों तथा हथेलियों में भी कन्धों, बाजुओं तथा गर्दन के रोगों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र सबसे छोटी अँगुली से थोड़ा नीचे होते हैं जैसाकि आकृति नं० 136 (प्वाइण्ट नं० 1) में दर्शाया गया है। **जिन लोगों का कन्धा जकड़ सा जाता है (frozen shoulder), बाजू ऊपर नहीं उठाया जाता या पीछे नहीं जाता विशेषकर लकवा की अवस्था में, ऐसे रोगों में इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से काफी लाभ पहुँचता है। इनके अतिरिक्त तलवों तथा हथेलियों में आकृति नं० 136, प्वाइण्ट 3 के स्थान पर प्रेशर देने से इन रोगों में आश्चर्यजनक आराम मिलता है।**

आकृति नं० 137

आकृति नं० 136

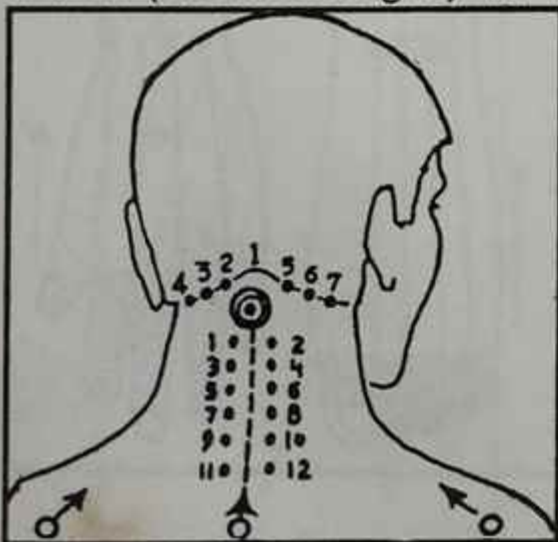
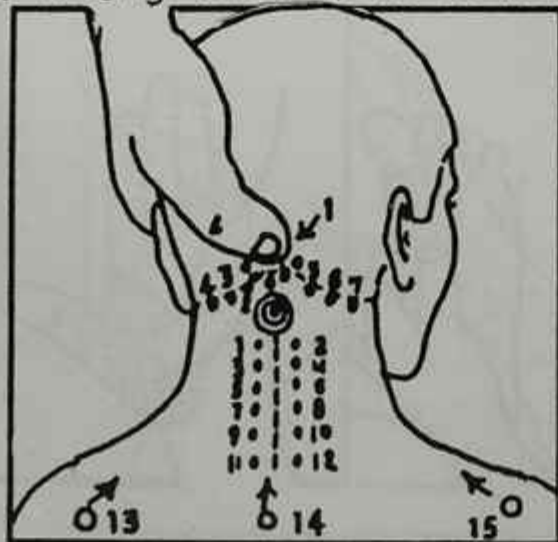
गर्दन से सम्बनधित सभी रोगों में कन्धों के जोड़ों (shoulder blades) में दर्द आ जाता है। पैरों तथा हाथों में इन भागों के प्रतिबिम्ब केन्द्र अँगूठों के नीचे का स्थूल हिस्सा होता है। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 138 में दिखाया गया है। उपरोक्त वर्णन किए गए सारे रोगों को दूर करने के लिए पैरों तथा हाथों के ऊपर सारे चैनलस विशेषकर पहले चैनल तथा अँगुलियों के ऊपर (आकृति नं० 120 तथा 139) हाथ के अँगूठे के साथ प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 138

आकृति नं० 139

कुहनी का दर्द दूर करने के लिए हाथों तथा पैरों के अँगूठों के बाहरी तथा भीतरी केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के बाहरी तरफ आकृति नं० 136 (प्वाइन्ट 2) के स्थान पर प्रेशर देना चाहिए। इस रोग के लिए ये बहुत ही प्रभावी केन्द्र हैं। कुहनी के दर्द की स्थिति में पैरों तथा हाथों के ऊपर चौथे चैनलस (आकृति नं० 139) में अवश्य प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 140

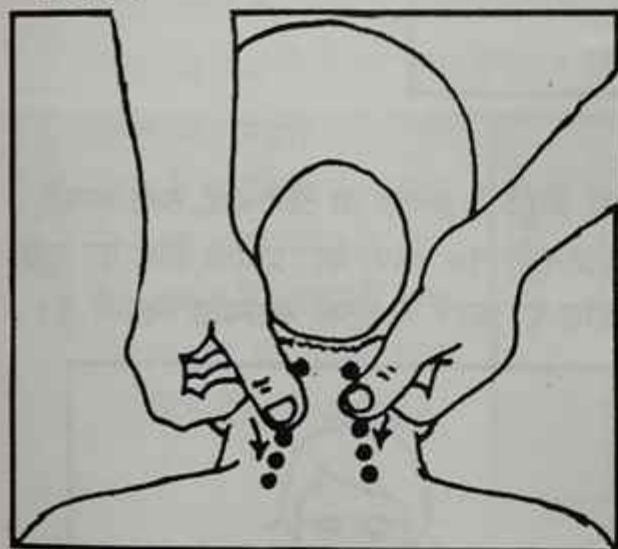
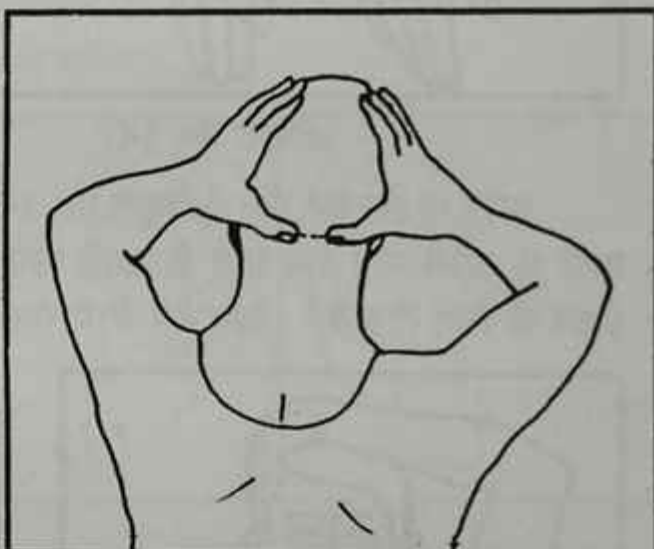
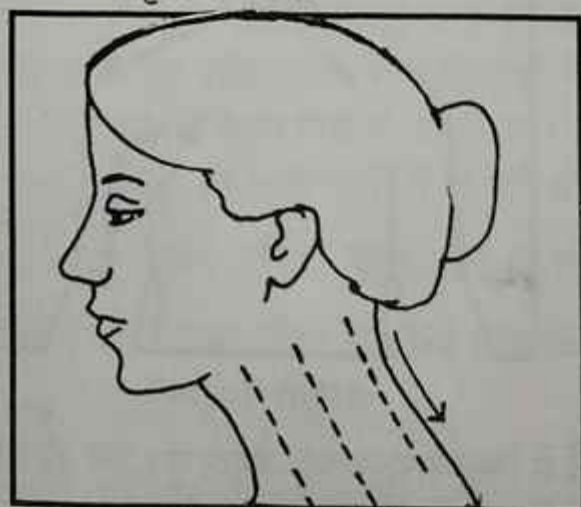
कुहनी का दर्द (tennis elbow) के रोग में उपरोक्त बताई विधियों के अनुसार प्रेशर देने के अतिरिक्त कुहनी के उस भाग पर भी प्रेशर देना चाहिए जहाँ अग्रभुज (forearm) को ऊपरी भाग से मिलने पर त्रिकोण सा बनता है जैसाकि आकृति नं० 140 में दर्शाया गया है। त्रिकोने स्थान पर बने प्वाइण्ट (**extreme end of the inner and outer crease of the elbow**) पर दूसरे हाथ का अँगूठा या अँगुली रखकर बाजू को सीधा करके तीन बार 5 से 7 सेकंड तक गहरा प्रेशर दें।

गर्दन के रोगों से सम्बन्धित सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

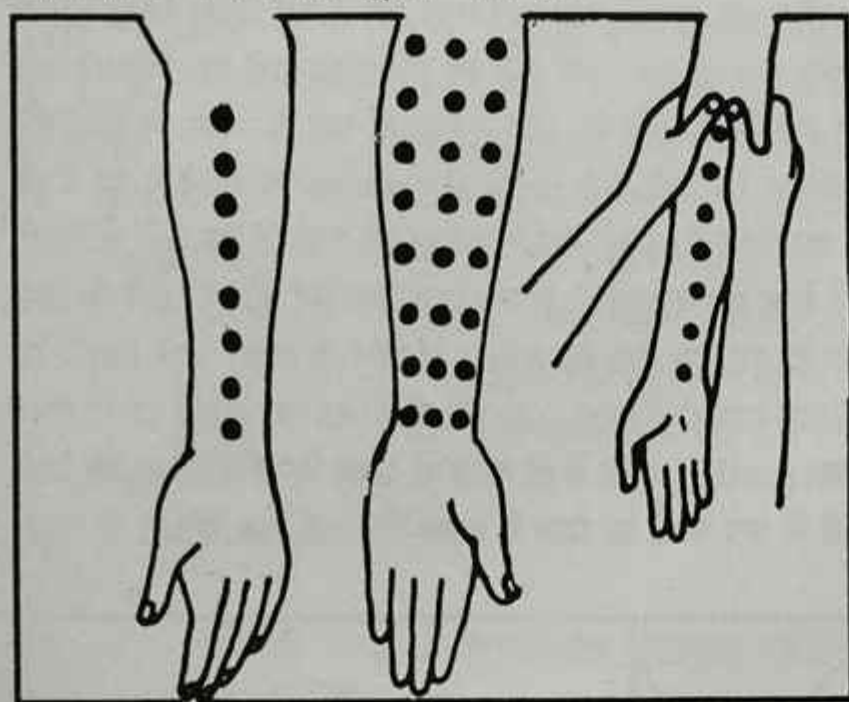
पहले जितने प्रतिबिम्ब केन्द्र दर्शाए गए हैं, वे गर्दन तथा गर्दन से सम्बन्धित रोग दूर करने के लिए प्रमुख केन्द्र कहे जा सकते हैं। इनके अतिरिक्त कुछ सहायक केन्द्र भी हैं। अगर इन अनुसार भी प्रेशर दिया जाए तो कई रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं। पर यह आवश्यक नहीं है कि रोग दूर करने के लिए सब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए।

गर्दन के समस्त रोगों में गर्दन के पीछे (**back side of neck**) तथा पीठ के ऊपरी भाग पर (आकृति नं० 141) भी प्रेशर दें। सबसे पहले खोपड़ी और गर्दन की मिलन रेखा के मध्य भाग (**medulla oblongata**) जहाँ से रीढ़ की हड्डी शुरू होती है पर, **प्वाइण्ट 1 पर हाथ**

आकृति नं० 141

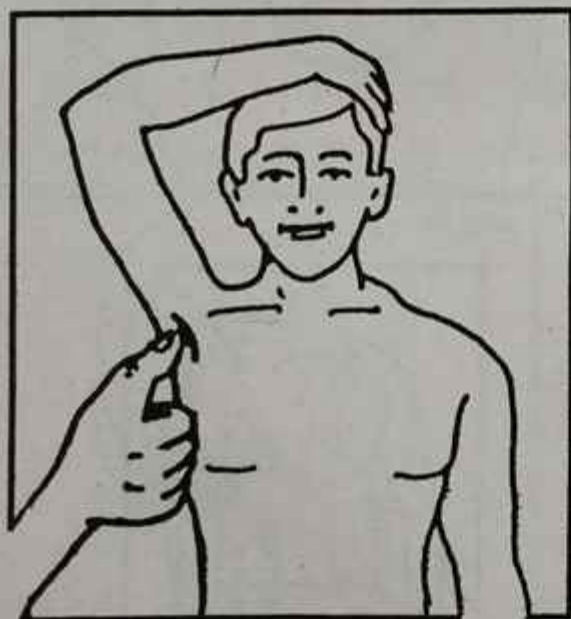
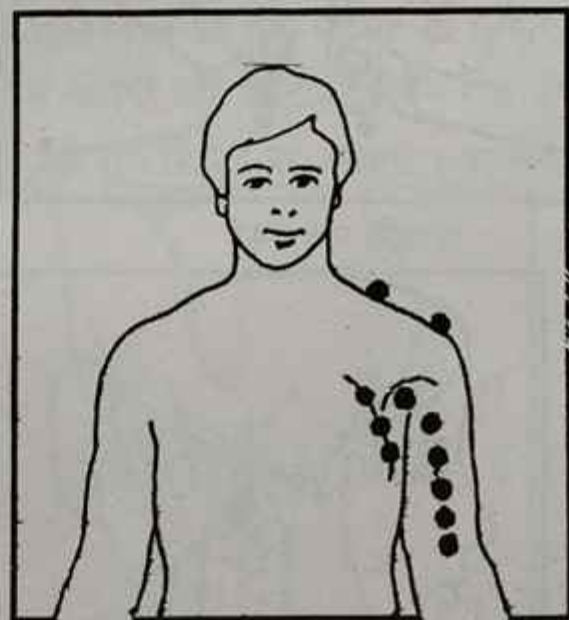
आकृति नं० 142

के अँगूठे से, प्रत्येक बार 3 सेकंड तक, तीन बार रोगी की सहनशक्ति अनुसार, हल्का से मध्यम प्रेशर दें। प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 142 में दर्शाया गया है। उसके बाद क्रमशः प्वाइण्ट 2, 3, 4, 5, 6 तथा 7 पर **3 सेकंड प्रति प्वाइण्ट, तीन बार** प्रेशर दें। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने के बाद हाथ के अँगूठे तथा अँगुलियों के साथ गर्दन पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ आकृति नं० 143) लगभग आधा इन्च की दूरी पर 1 से 12 **प्वाइण्टस पर तीन बार प्रेशर दें।** यह प्रेशर बहुत जोर से नहीं अपितु हलका-हलका दें। गर्दन के इन सब केन्द्रों पर रोगी स्वयं भी अपने हाथ पीछे की और करके हाथों की अँगुलियों तथा अँगूठों के साथ प्रेशर दे सकता है जैसाकि आकृति नं० 144 में दिखाया गया है। गर्दन पर प्रेशर देने के बाद पीठ के ऊपरी भाग में प्वाइण्ट 14 जोकि 7th cervical vertebra का स्थान हैं, **पर अँगूठे के साथ गर्दन की दिशा में तीन बार प्रेशर दें।** इसके बाद प्वाइण्टस 13 तथा 15 पर हाथों के अँगूठे रख कर **दोनों कानों की दिशा में प्रेशर दें।** बाजुओं से सम्बन्धित प्रत्येक रोग को दूर करने के लिए भी ये अत्यंत ही प्रभावशाली केन्द्र हैं। इन सब रोगों की अवस्था में गर्दन के बाहरी भागों तथा कन्धे की हड्डी (shoulder blades) के साथ-साथ दोनों तरफ (आकृति नं० 145 तथा 146) पर भी प्रेशर देना चाहिए। **अगर रोगी को चक्कर (vertigo) आते हैं तो गर्दन के ऊपर किसी केन्द्र पर भी प्रेशर न दें। ऊपर बताए हाथों तथा पैरों के सब केन्द्रों पर प्रेशर दे सकते हैं। हाथों तथा पैरों के ही प्रमुख केन्द्र हैं।**

आकृति नं० 143

आकृति नं० 144

आकृति नं० 145

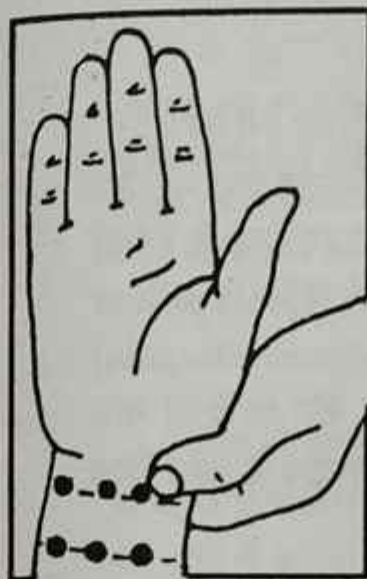
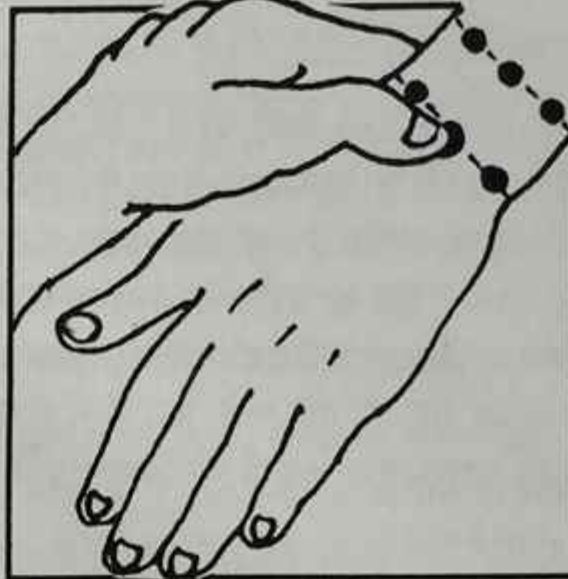
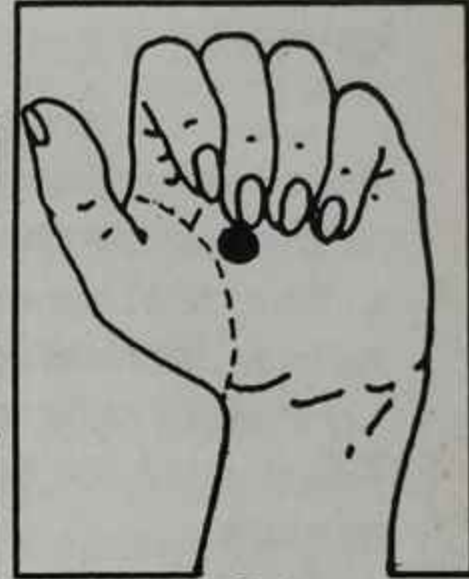
आकृति नं० 146

कन्धे की जकड़न (frozen shoulder) तथा दर्द, कुहनी में दर्द, कलाई (wrist) तथा अँगूठे का दर्द दूर करने के लिए आकृति नं० 147 में दिखाये प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अनुसार अग्रभुजाओं (forearms) के सामने तथा पीछे वाले भाग पर प्रत्येक केन्द्र पर 2 सेकंड तक प्रेशर देने से ये रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं।

अग्रभुजाओं के सामने तथा पीछे वाले भाग पर प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग।

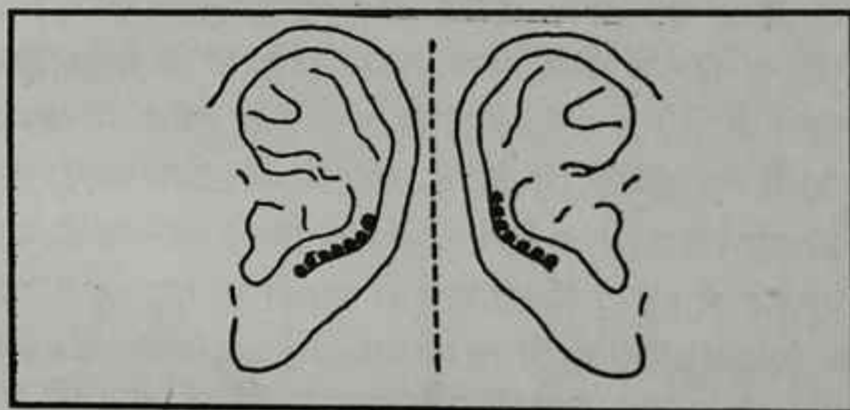
आकृति नं० 147

बगल के बिल्कुल नीचे (आकृति नं० 148) अँगूठे से हलका सा तीन बार, तथा कन्धों, छाती के ऊपरी भाग तथा बाजू के ऊपरी भाग (आकृति नं० 149) पर प्रत्येक केन्द्र पर कुछ सेकंड के लिए तीन बार प्रेशर देने से ये रोग शीघ्र दूर करने में काफी सहायता मिलती है।

आकृति नं० 148

आकृति नं० 149

अँगूठे का दर्द, अँगूठे की जकड़न, अँगूठे से लिख न पाना तथा अँगूठा सुन होने की स्थिति में कलाई के सामने वाले भाग तथा कलाई के ऊपर वाले भाग पर पहली क्रीज़ से तीन अँगुली

के अन्तर पर तीन स्थानों (आकृति नं० 150 तथा 151) पर प्रेशर देने से यह दर्द या तो काफी कम हो जाता है या दूर हो जाता है। लिखने में कठिनाई (writer's cramp) रोग

आकृति नं० 150 आकृति नं० 151 आकृति नं० 152

से सम्बन्धित हथेली में एक विशेष केन्द्र है। मुट्ठी मिलाने पर मध्य की अँगुली का अग्रभाग जहाँ हथेली को छूता है, उसी स्थान पर (आकृति नं० 152) यह केन्द्र होता है। अँगूठे से इस केन्द्र को एक-दो मिनट तक लगातार दबाना चाहिए।

कानों के निचले भाग पर गर्दन से सम्बन्धित (आकृति नं० 18 तथा आकृति नं० 153) केन्द्र हैं। अगर हो सके तो इन पर भी अँगूठे तथा अँगुली से प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 153

कन्धें में जकड़न को दूर करने के लिए गुर्दों से सम्बन्धित केन्द्रों (आकृति नं० 10) पर भी प्रेशर देना चाहिए ताकि कन्धे के जोड़ों में जमा व्यर्थ तत्त्व शीघ्र शरीर से बाहर निकल जाएँ और कन्धों की क्रिया ठीक हो जाए। ऊपर बताये सारे रोग शीघ्र दूर करने के लिए उपचार के दिनों में रोगी को साधारण दिनों से अधिक पानी पीना चाहिए।

पीठ, टाँगों, कूल्हे, पैर व एड़ियों का दर्द तथा उसका उपचार

- **पीठ तथा टाँगों का दर्द (back and leg pains)**
- **कमर दर्द (lumbago)**
- **सलिप-प्रोलैप्स डिस्क (slipped-prolapsed disc)**

- **पैरों तथा एड़ियों का दर्द (feet and heels pain)**
- **पैर का लकवा (foot-drop)**
- **पिण्डली में ऐंठन (cramp in calf)**

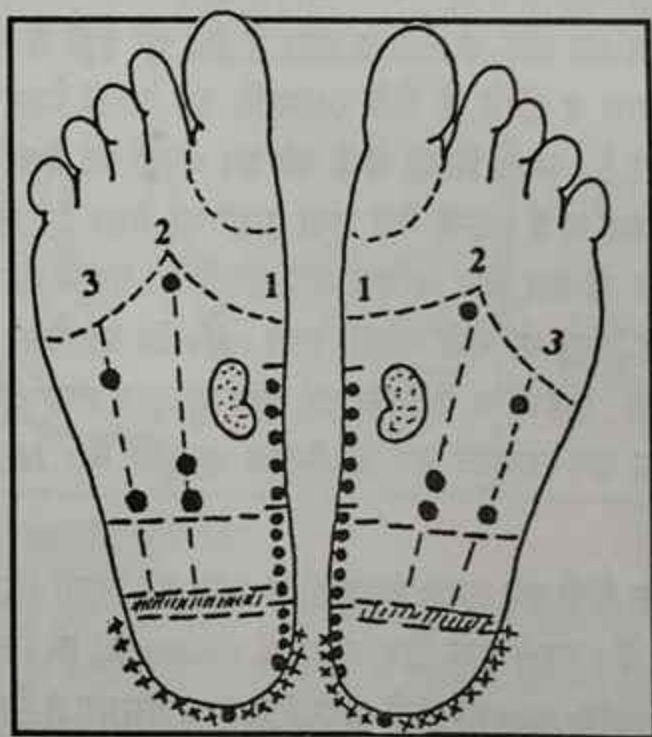
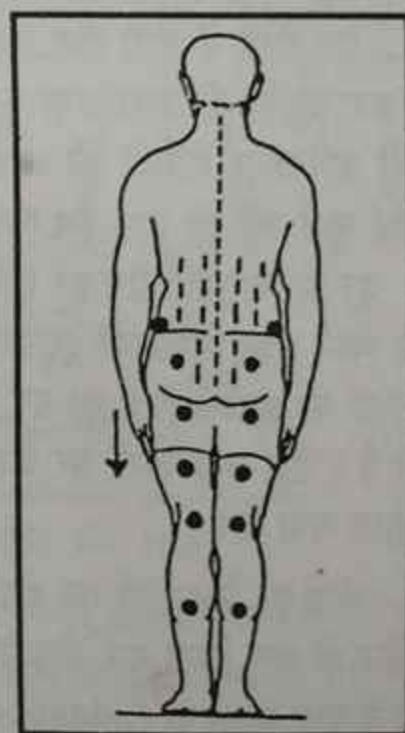
पीठ, कमर, टाँगों, सलिप-प्रोलैप्स डिस्क, कूल्हे, पैर व एड़ियों का दर्द तथा पैरों का लकवा के रोगियों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है। रहन-सहन के ढंग में काफी परिवर्तन तथा भागदौड़ की दिनचर्या के कारण गाँवों की अपेक्षा शहरों में बहुत बड़ी संख्या में लोग इन रोगों से पीड़ित हैं। पीठ के दर्द को साधारणतः स्पाइन, रीढ़ की हड्डी तथा मेरुदण्ड का दर्द (spinal pain or backache) कहा जाता है। इसके अतिरिक्त इसे पीठ की मांसपेशियों का दर्द (muscular pain) भी कहा जाता है क्योंकि यह केवल रीढ़ की हड्डी वाले भाग में न होकर पीठ के किसी भाग में भी हो सकता है। **इन रोगों के कारणों तथा लक्षणों का विवरण इसी अध्याय में पहले दिया जा चुका है।**

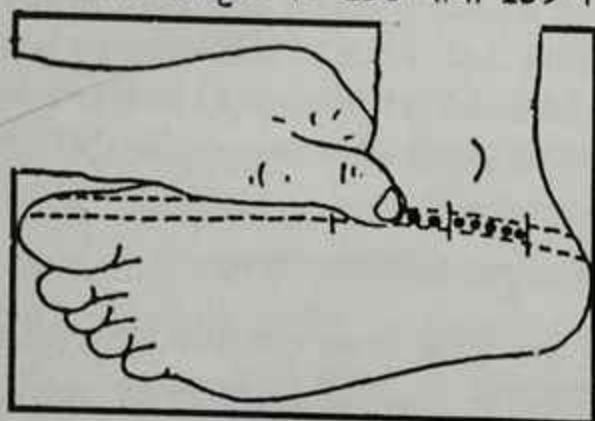
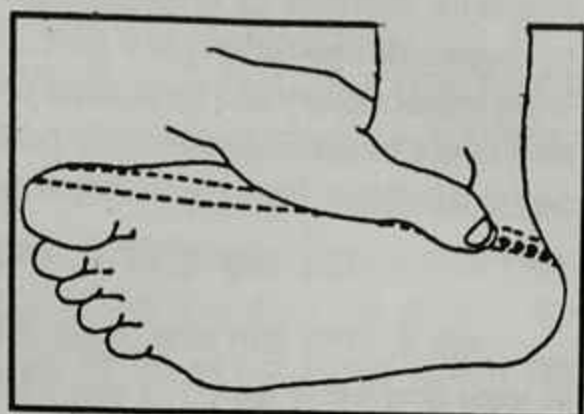
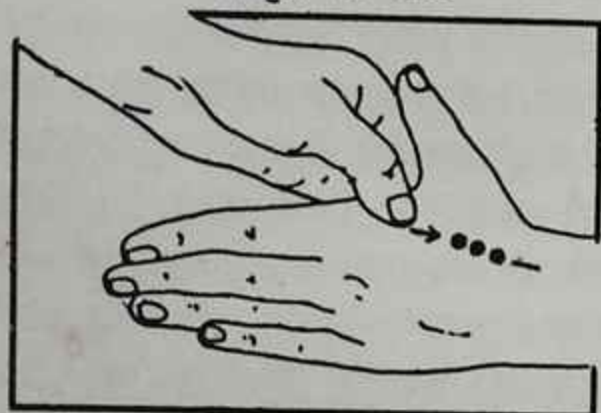
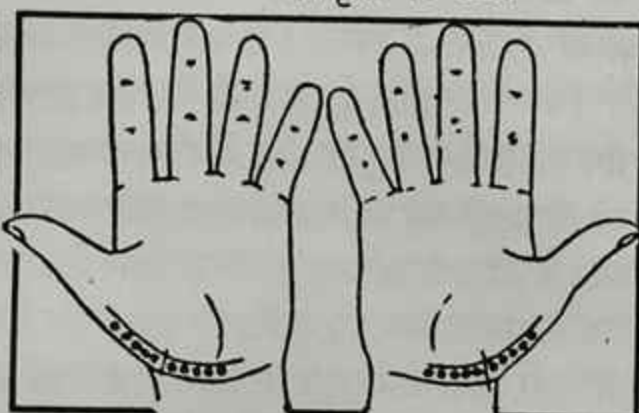
'सलिप-प्रोलैप्स डिस्क' (slipped-prolapsed disc) के रोगियों में भी दिन प्रतिदिन काफी वृद्धि हो रही है। **बहुत से रोगी जिनको रीढ़ की हड्डी के गठन के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं होता वे यह समझ लेते हैं कि डिस्क हिलकर बाहर निकल गई है व रीढ़ की हड्डी टूट गई है।** 'डिस्क' के बारे में मोटे तौर पर यह समझने की जरूरत है कि यह प्रत्येक दो वरट्रीबा (vertebrae) के बीच वह कोमल भाग है जो इनको प्राकृतिक लचक तथा संतुलन प्रदान करता है। जब अधिक काम या किन्हीं अन्य कारणों से 'डिस्क' में भरपूर कुदरती फैलाव नहीं रहता, गति नहीं रहती या स्फोटन (rupture) हो जाता है तो नर्वज़ पर दबाव पड़ना शुरू हो जाता है। बढ़ती उम्र में रीढ़ की हड्डी की कम क्षमता, शक्ति से अधिक वजन उठाने या गलत ढंग से वजन उठाने, ऊँचाई से कूदने तथा गिरने के कारण 'डिस्क प्रोलैप्स' हो जाती है। गलत ढंग से वजन उठाने पर रीढ़ की हड्डी के निचले भाग पर लगभग 16 गुणा दबाव पड़ता है --- **It is estimated that a weight of 50 kg lifted incorrectly can transmit a force of 800 kg to the lumbo-sacral region.** ऐसा भी देखा गया है कि कई लोगों को जोर से छींकने या खाँसने पर भी ये रोग हो जाता है। **प्रायः यह रोग कमर के निचले भाग लम्बर 4 तथा 5 व सैक्रल 1 की डिस्क पर होता है जिस कारण शियाटिक वातानाड़ी का दर्द शुरू हो जाता है और कमर के अतिरिक्त एक या दोनों टाँगों में रहने लगता है। शियाटिका रोग का विस्तार सहित वर्णन अध्याय 7 में किया गया है।** प्रोलैप्स डिस्क के कारण कई रोगियों की एक जाँघ (thigh) तथा टाँग का अन्य भाग भी कमजोर तथा पतला पड़ जाता है। कभी-कभी तो कई रोगियों के कमर का संतुलन बिगड़ जाता है **जिससे एक टाँग दूसरी टाँग से कुछ छोटी हो जाती है** या एक टाँग दूसरी टाँग से कुछ बढ़ जाती है। ऐसी अवस्था हज़ारों में से किसी एक रोगी की होती है।

'सलिप-प्रोलैप्स डिस्क' का दर्द जब असहनीय हो जाए तो डाक्टर प्रायः ऑपरेशन करवाने की सलाह देते हैं। ऑपरेशन के बाद कई रोगी तो ठीक हो जाते हैं पर कइयों की दशा पहले से भी अधिक बिगड़ जाती है। मेरे पास अनेक ऐसे रोगी आये हैं जिनकी टाँगें ऑपरेशन के

बाद बिल्कुल रह गई हैं और वे चल नहीं पाते। पाश्चात्य डाक्टर तो अब इस बात को स्वीकार करने लग गए हैं कि जहाँ तक हो सके अन्य विधियों द्वारा डिस्क का इलाज किया जाए क्योंकि बहुत थोड़े रोगियों को वास्तव में ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। इस बारे में Eileen Lloyd ने अपनी पुस्तक BACKACHE में लिखा है – **Traditionally, surgery has been a common method of treating injured or diseased discs, although many orthopaedic specialists are now admitting that much of this surgery has been unnecessary .... I have seen patients who have had up to 11 operations and came to me because their back hurt as much as ever .... Only five per cent of low back pain requires surgery.**

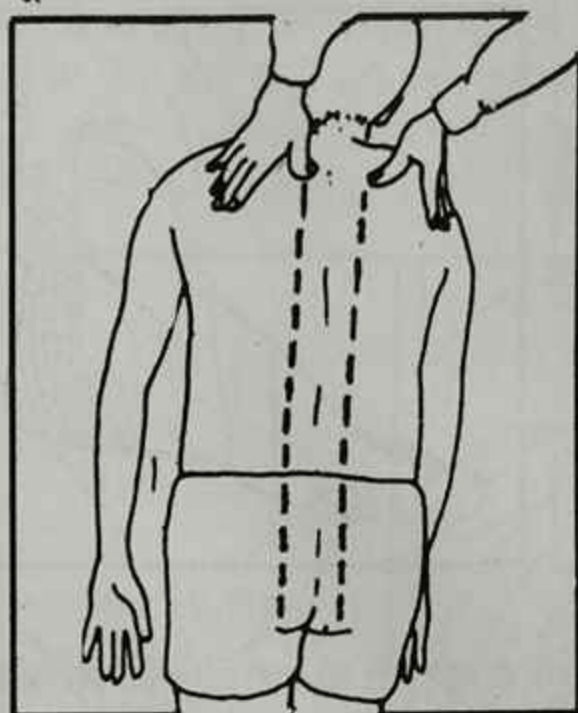
पीठ तथा टाँगों से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

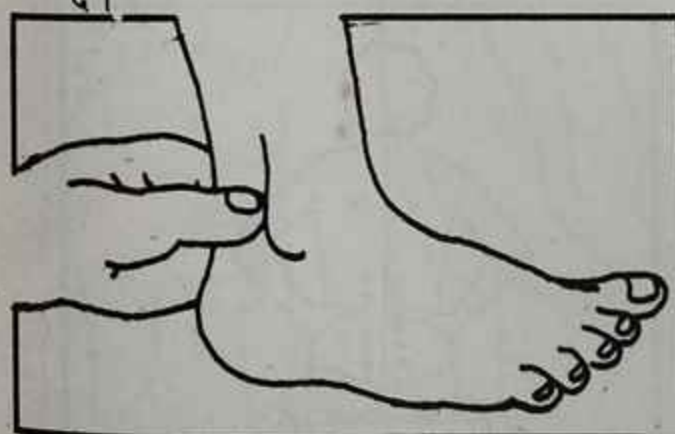
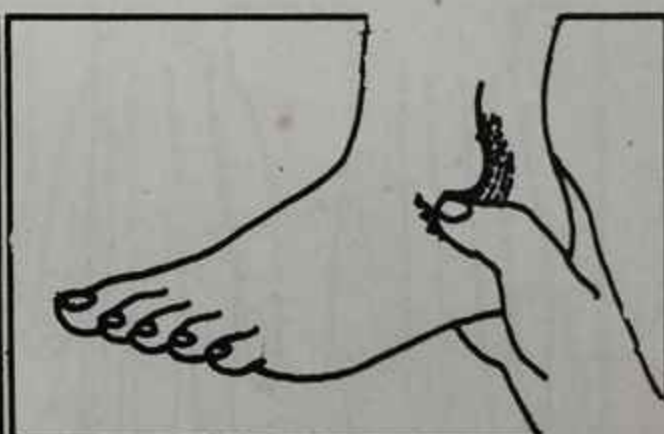
पीठ के निचले भाग कमर, कूल्हे, टाँगो, पैर तथा एड़ियों के दर्द व प्रोलैप्स-सलिप डिस्क के प्रमुख केन्द्र पैरों में चैनल 1, 2 तथा 3 में तथा एड़ियों के साथ-साथ होते हैं जैसाकि आकृति नं० 154 में दर्शाया गया है। चैनल नं० 1 में दर्शाये प्वाइण्टस इन रोगों के विशेष केन्द्र हैं जोकि लम्बर 4, 5 तथा सैकरल 1 से सम्बन्धित हैं। इन केन्द्रों पर दिन में एक या दो बार प्रेशर देने से ये रोग बहुत शीघ्र दूर हो जाते हैं। **अगर रोग पुराना हो तो कुछ समय लग सकता है अन्यथा रोग की अवस्था अनुसार एक से तीन सप्ताह में रोगी पूरी तरह ठीक हो जाता है। कई रोगियों को तो पहली बार ही आश्चर्यजनक आराम मिलता है।** आकृति नं० 154 में दर्शाये गोल निशान वाले केन्द्रों तथा अंकित केन्द्रों पर प्रेशर देकर देंखे, जो केन्द्र दबाने से अधिक दर्द करें, वही रोग के प्रमुख केन्द्र हैं। अच्छा तो यही है कि रोग की अवस्था में गोल तथा अंकित सब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाये चाहे वे दबाने से दर्द करें या न करें। शियाटिका दर्द के लिए यही प्रमुख केन्द्र हैं। लम्बर, सैक्रम तथा कोक्सिजियल के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग

आकृति नं० 154

आकृकित नं० 155

आकृति नं० 156 तथा आकृति नं० 157 में क्रमशः दिखाया गया है। अँगूटे के अतिरिक्त किसी गोल मुलायम उपकरण के साथ भी इन केन्द्रों पर प्रेशर दिया जा सकता है। एड़ी के मध्य भाग पर प्रेशर देने से टाँगों का किसी प्रकार का दर्द तथा शियाटिका बहुत शीघ्र दूर होते हैं। हाथों के ऊपरी भाग तथा हथेलियों के निचले भाग में शरीर के इन भागों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 158 तथा 159 में दिखाई गई है।

आकृति नं० 156 आकृति नं० 157

आकृति नं० 158 आकृति नं० 159

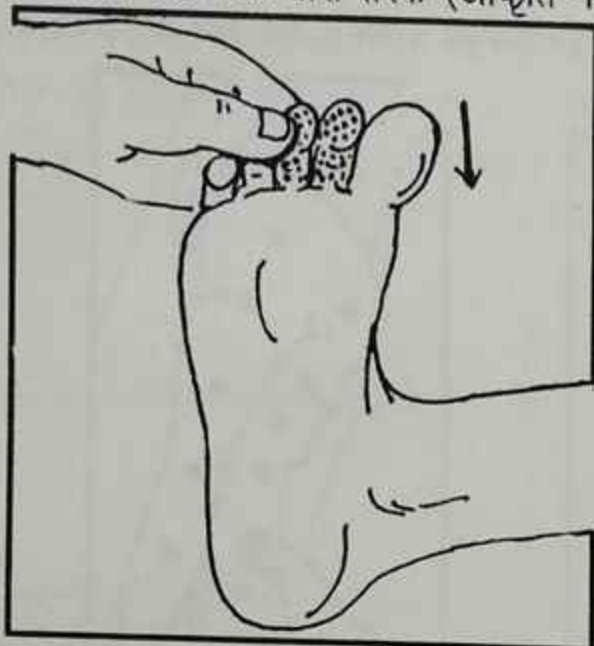
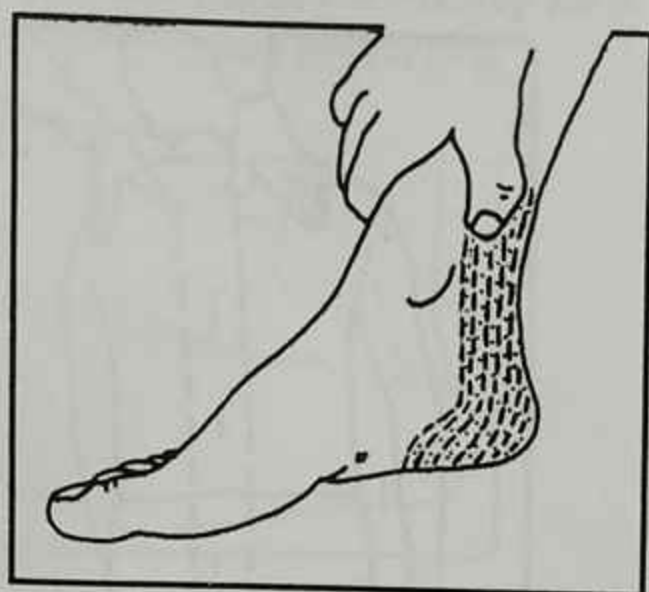
इन रोगों में सारी पीठ पर या विशेष कर पीठ के निचले भाग में रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर, कूल्हों के ऊपर तथा कुल्हों के साथ व टाँगों के पीछे (आकृति नं० 155) प्रेशर देने से भी अधिकतर रोगियों को आराम मिलता है। **अगर किसी रोगी को इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से दर्द कुछ बढ़े तो उन्हें इन केन्द्रों पर प्रेशर न दें।** उन्हें पैरों तथा हाथों पर प्रेशर देने से ही रोग दूर हो जाएगा। रोग दूर होने में केवल दो-चार दिन अधिक लग सकते हैं। घुटनों के पीछे मध्य भाग तथा पिंडलियों (घुटनों के नीचे टाँगों के पीछे मांसल भाग calves) पर प्रेशर देने से टाँगों का प्रत्येक तरह का दर्द, शियाटिका, एड़ियों व पैरों का दर्द तथा फुटड्राप शीघ्र दूर हो जाते हैं। पीठ तथा टाँगों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 160 तथा आकृति नं० 161 में दिखाया गया है।

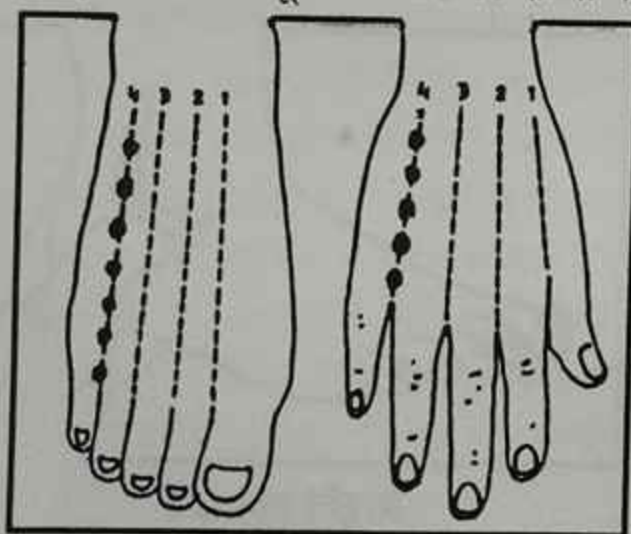
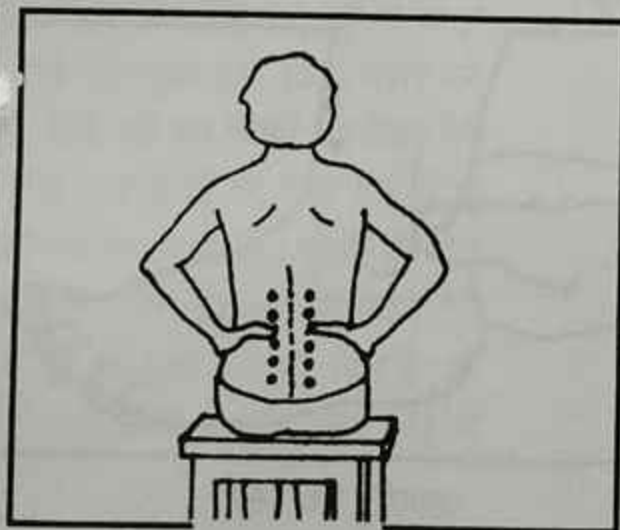
पीठ पर प्रेशर देने का ढंग यह है कि रोगी को सख़्त चारपाई या भूमि पर किसी बिछौने पर पेट के बल लिटा कर अँगूठों से प्रेशर दें। पहले एक टाँग के कूल्हे (buttock) के निचले भाग में मध्य स्थान पर (middle of crease of buttock) दोनों अँगूठों के साथ लगभग 3 सेकंड, तीन बार गहरा प्रेशर दें। इसके बाद कूल्हे और घुटनों के मध्य भाग पर तीन बार, फिर घुटनों

के पीछे मध्य भाग पर (इस भाग पर प्रेशर बड़ी सावधानी से रोगी की सहनशक्ति अनुसार दें), उसके बाद टाँग के निचले हिस्से में मध्य भाग पर तीन बार प्रेशर दें। एक टाँग पर प्रेशर देने के बाद दूसरी टाँग पर उसी प्रकार प्रत्येक प्वाइण्ट पर लगभग 3 सेकंड तक तीन बार प्रेशर दें।

आकृति नं० 160 आकृति नं० 161

टाँगों के भाग पर प्रेशर देने के बाद पीठ के निचले भाग पर लम्बर, सैक्रम तथा कोक्सिजियल भाग के साथ रीढ़ की हड्डी से थोड़ी दूरी पर दोनों तरफ हाथों के अँगूठों के साथ प्रत्येक केन्द्र पर तीन बार प्रेशर दें। इसके बाद रोगी को पहले एक तरफ तथा फिर दूसरी तरफ करवट के बल लिटा कर नितम्ब वाली हड्डी के साथ दोनों तरफ पीठ के बिल्कुल निचले भाग में मध्य के केन्द्रों तथा दोनों नितम्बों की बाहरी तरफ दर्शाए केन्द्रों पर लगभग 3 सेकंड तक, तीन बार प्रेशर दें।

आकृति नं० 162 आकृति नं० 163

तलवों की भाँति बाहरी टखनों के बिल्कुल नीचे मध्य भाग पर (आकृति नं० 162) अँगूठे या अँगुली से प्रेशर देने से इन रोगों में एकदम आराम मिलता है। कुछ क्षणों के लिए तो ऐसे अनुभव होता है कि दर्द बिल्कुल दूर हो गया है। यह केन्द्र बहुत ही नाजुक व कोमल होता

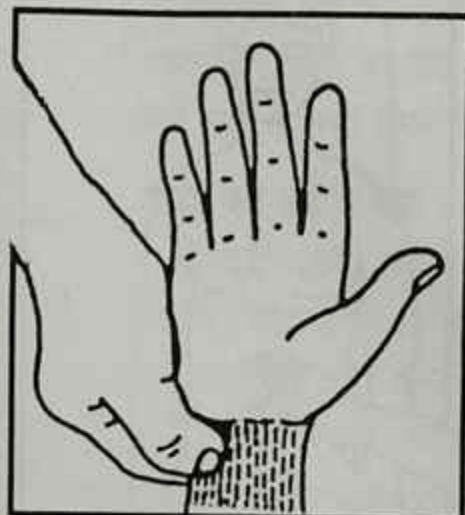
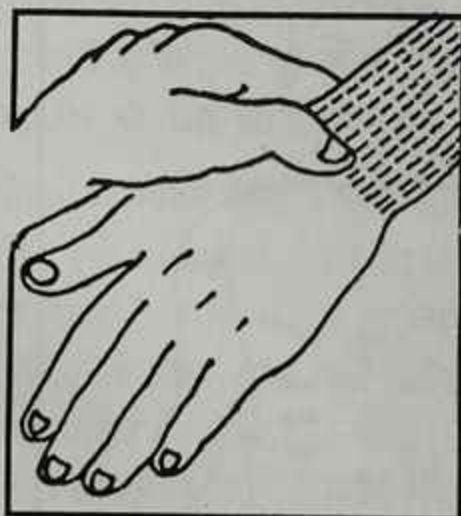
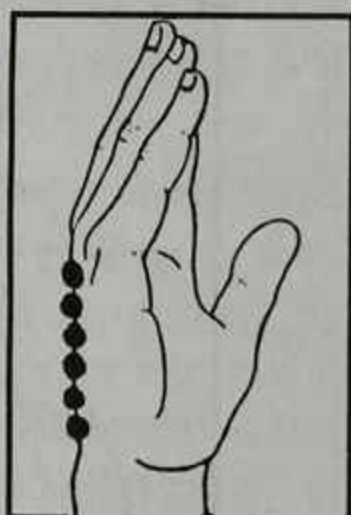
है, अतः इस पर प्रेशर हलका तथा रोगी की सहनशक्ति अनुसार देना चाहिए। अच्छा तो यह रहेगा कि प्रेशर टखने के चारों तरफ (आकृति नं० 163) दिया जाए।

आकृति नं० 164

आकृति नं० 165

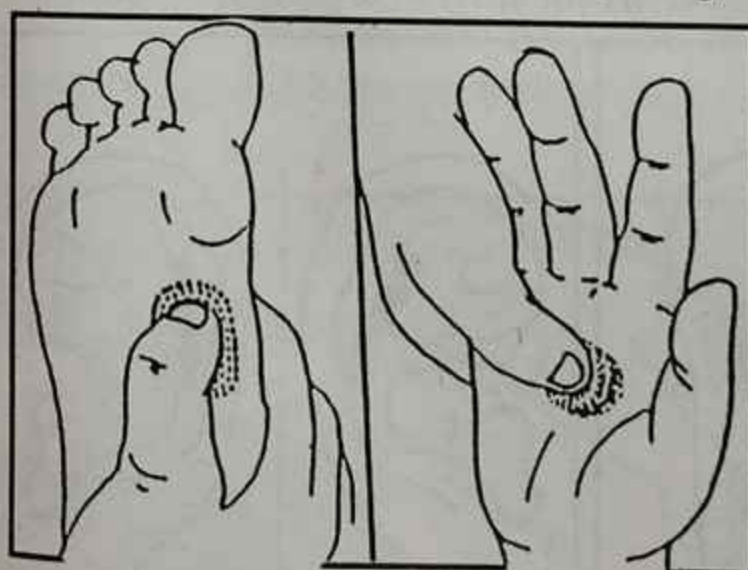
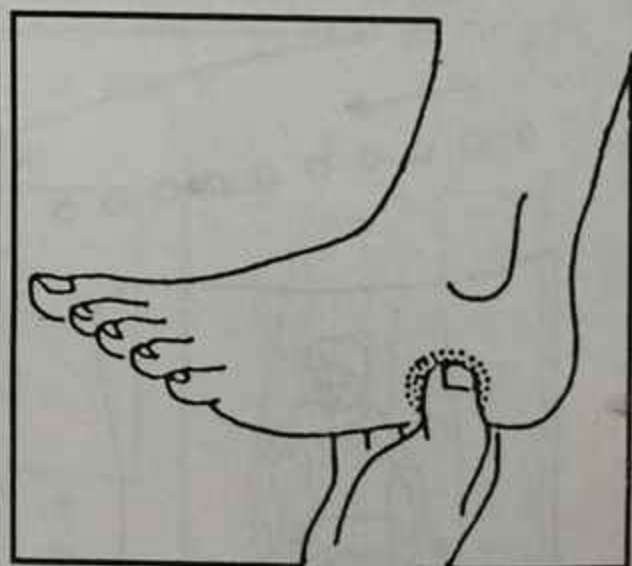
पीठ, टाँगों तथा घुटने का दर्द दूर करने के लिए पैरों की सारी अँगुलियों विशेषकर अँगूठे के साथ वाली दो अँगुलियों पर दिया प्रेशर मानों जादू सा काम करता है। प्रेशर हाथ के अँगूठे तथा अँगुलियों के साथ ऊपर से नीचे की ओर (आकृति नं० 164) मालिश की भाँति देना चाहिए। इन रोगों में टाँगों के निचले भाग पर एड़ी से थोड़ा ऊपर दिया प्रेशर भी (आकृति नं० 165) काफी प्रभावी रहता है। इन रोगों में पैरों तथा हाथों के ऊपर चौथे चैनल में (आकृति नं० 166) नियमित रूप से प्रेशर देने से ये रोग जल्दी दूर होते हैं। पीठ के निचले भाग तथा टाँगों के दर्द की हालत में अपने हाथ पीछे करके रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर ऊपर से नीचे (आकृति नं० 167) की ओर अँगूठों से प्रेशर देने से भी काफी आराम मिलता है।

आकृति नं० 166

आकृति नं० 167

कई लोगों को गर्दन में किसी विकृति के कारण भी पीठ का दर्द होता है, अतः पीठ दर्द होने की स्थिति में गर्दन से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी अवश्य प्रेशर दें।

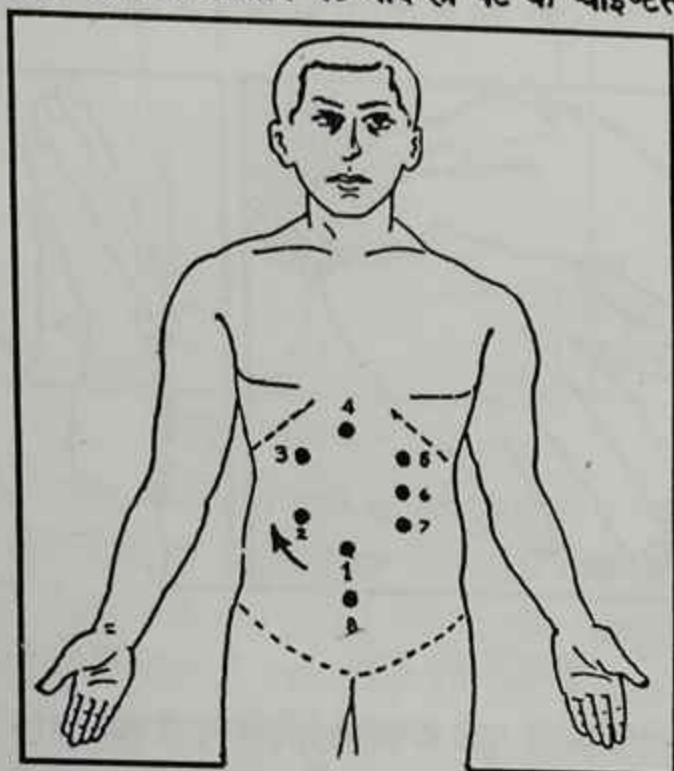
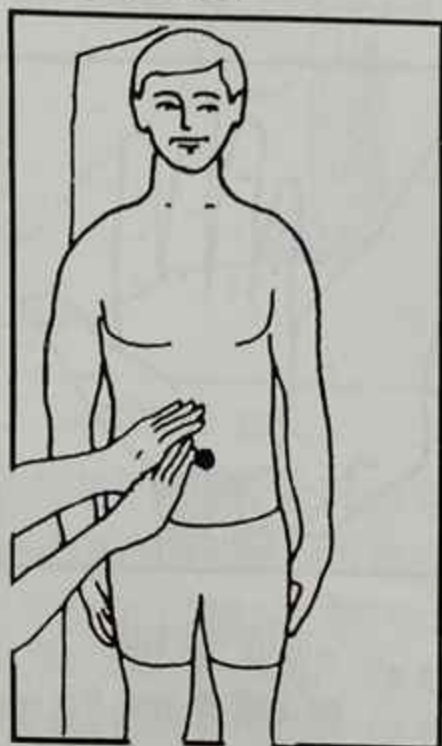
सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

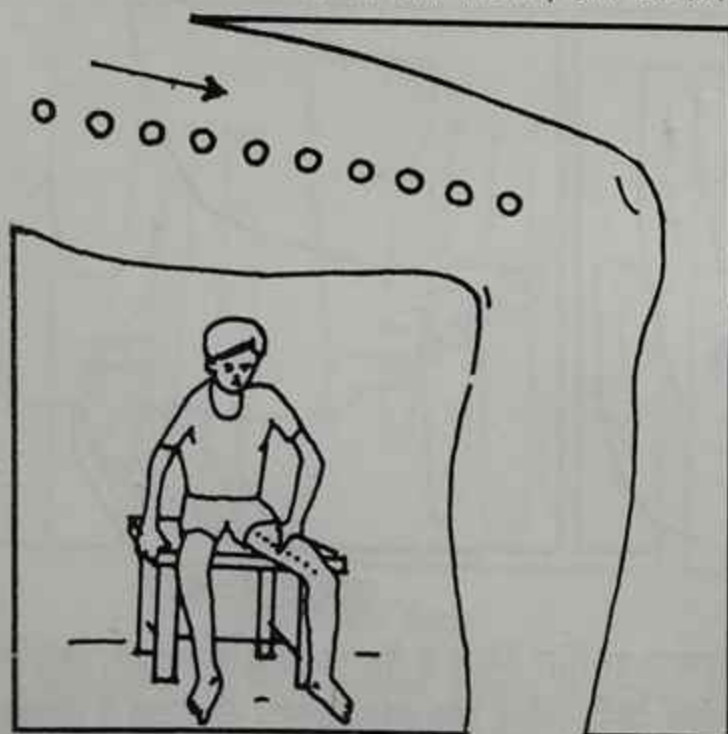
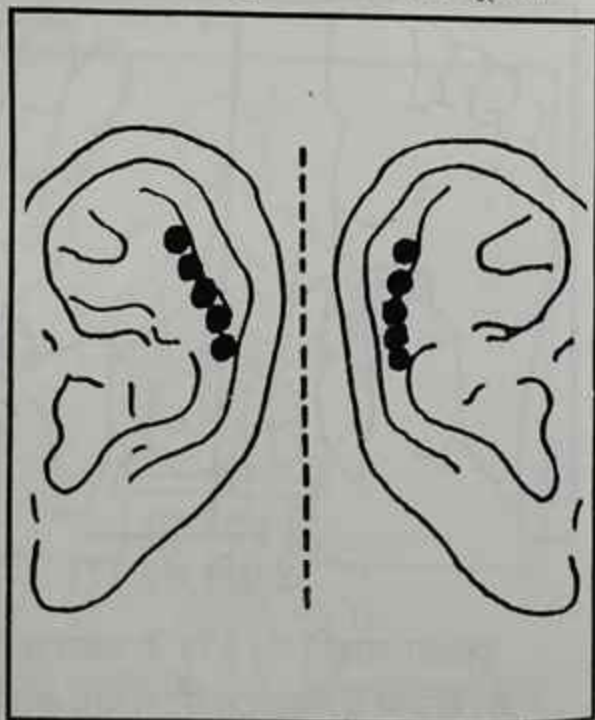
ऊपर जितने भी प्रतिबिम्ब केन्द्रों का वर्णन किया गया है वे इन रोगों से सम्बन्धित प्रमुख केन्द्र कहे जा सकते हैं। इनके अतिरिक्त नीचे दर्शाए यदि कुछ या सब सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए तो ये रोग बहुत जल्दी दूर होते हैं।

दोनों हाथों पर कलाई के दोनों तरफ (आकृति नं० 168 तथा 169) तथा छोटी अँगुली की तरफ हाथ के बाहरी भाग (आकृति नं० 170) पर प्रेशर देने से ये रोग दूर करने में सहायता मिलती है।

आकृति नं० 168

आकृति नं० 169

आकृति नं० 170

इन रोगों में दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में गुर्दों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 171) तथा बाहरी टखने की दिशा में पैर के ऊपरी भाग (आकृति नं० 172) पर भी प्रेशर दें। पीठ, टाँग तथा शियाटिका रोगों का कई बार मुख्य कारण पेट में कई तरह के विकार होते हैं,

आकृति नं० 171

आकृति नं० 172

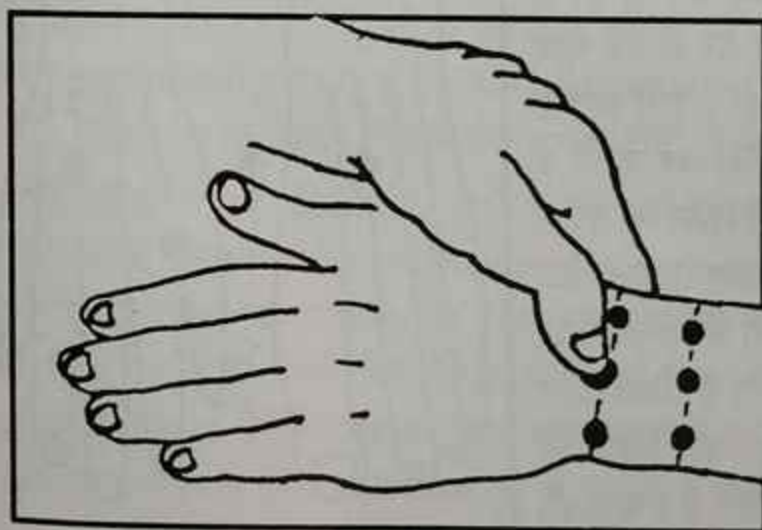
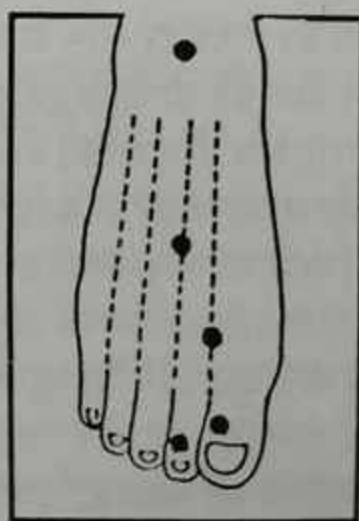
इसलिए आकृति नं० 173 में दर्शाये 8 प्वाइण्टस पर प्रेशर देने से ये रोग दूर करने में सहायता मिलती है। वैसे भी ये प्वाइण्टस पेट में पाँच तत्त्वों पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु तथा आकाश के सूचक हैं जिनसे हमारे शरीर की रचना हुई है। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से शरीर में क्षीण हो रही शक्ति तेज हो जाती है। इन प्वाइण्टस पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 174 में दिखाया गया है। पेट के इन प्वाइण्टस पर

क्रमशः 1 प्वाइण्ट (नाभि) से शुरू करके बारी-बारी आठों प्वाइन्टस पर प्रेशर दें। प्रत्येक प्वाइन्ट पर केवल कुछ सेकंड के लिए ही प्रेशर दें। प्रेशर देने का एक चक्र पूरा करके, फिर दूसरा तथा फिर तीसरा, अर्थात प्रत्येक प्वाइण्ट पर तीन बार प्रेशर दें। प्रेशर दाहिने हाथ की पहली तीन अँगुलियों के साथ दें। अगर दाहिने हाथ पर बायाँ हाथ रखकर प्रेशर दें तो प्रेशर तनिक गहरा पड़ेगा। पेट पर बड़े ध्यान से, धीरे से तथा आराम से, जितना रोगी सहन कर सके उतना प्रेशर दें। **खाना खाने से पहले किसी समय या खाना खाने के दो-तीन घंटे बाद ही पेट के प्वाइण्टस पर प्रेशर देना चाहिए।**

आकृति नं० 173

आकृति नं० 174

टाँग का दर्द विशेषकर शियाटिका, टाँग की कमजोरी या पैरों की अँगुलियों की चेतनाशून्यता

आकृति नं० 175

आकृति नं० 176

की स्थिति में टाँग के भीतरी भाग (inner side of thigh) पर बिल्कुल मध्य में थोड़ी-थोड़ी दूरी पर अँगूठे के साथ प्रेशर देने (आकृति नं० 175) से भी इन रोगों का प्रकोप काफी कम हो जाता है। कानों के सामने वाले भाग पर ऊपर के हिस्से में (आकृति नं० 176) लम्बर तथा सैक्रम के प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं। अतः रोग की स्थिति में इन केन्द्रों पर भी प्रेशर दिया जा सकता है। प्रेशर अँगूठे के साथ हलका-हलका केवल कुछ सेकंड के लिए ही देना चाहिए।

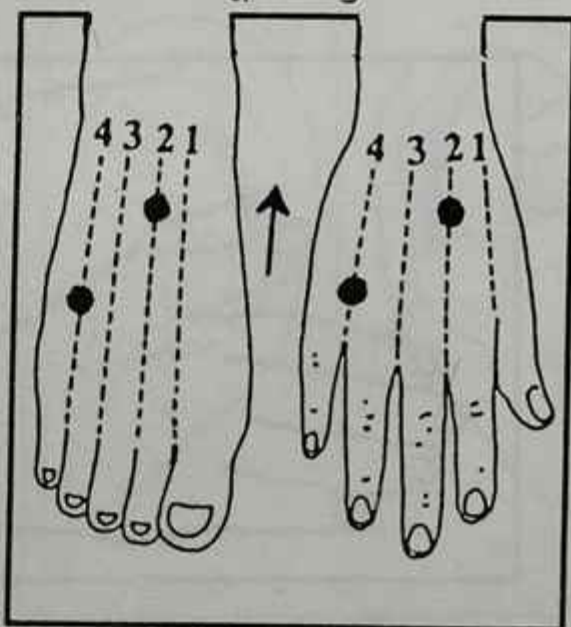
कूल्हे का दर्द : कई लोगों को चोट लगने या किसी अन्य कारण एक या दोनों कूल्हों में दर्द रहता है। कूल्हे का दर्द दूर करने के लिए आकृति नं० 154 तथा 155 में दर्शाये केन्द्रों पर विशेष रूप से तथा दूसरे केन्द्रों पर भी प्रेशर दिया जा सकता है।

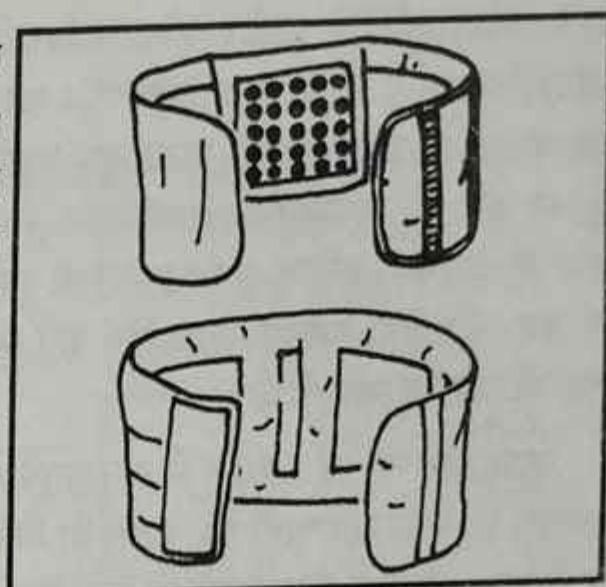
एड़ी का दर्द : कुछ व्यक्तियों विशेषकर शरीर से भारी औरतों को किसी एक या दोनों एड़ियों में दर्द रहने लगता है। एड़ी की हड्डी में सूजन आ जाने या हड्डी का रूप विकृत हो जाने के कारण भी दर्द रहने लगता है। एड़ी का दर्द दूर करने के लिए पीठ तथा टाँगों के पीछे, हाथों के ऊपर तथा हथेलियों के निचले भाग, टखनों के साथ-साथ, एड़ी से थोड़ा ऊपर टाँगों के निचले भाग तथा कलाई पर प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 155, 158, 159, 161 से 166, 168 से 170 तथा 177 में दिखाया गया है। एड़ियों का दर्द दूर करने के लिए आकाशवेल के पानी का सेंक भी बहुत गुणकारी है। आकाशवेल को अमरवेल भी कहते हैं। यह कई वृक्षों तथा पौधों पर फैली बिना जड़ तथा बिना पत्तों की पतली तारों की भाँति प्रायः हलके हरे या पीले रंग की बेल होती है। किसी बर्तन में 5-6 गिलास पानी डालकर उसमें मुट्ठीभर आकाशवेल डालकर अच्छी तरह उबालें। इस उबले पानी को किसी खुले बर्तन में डालकर हलके गर्म पानी में पैर रखकर बैठ जायें। पानी इतना होना चाहिए ताकि एड़ी के ऊपरी भाग तक आ जाये। इस प्रकार 10-15 मिनट तक दिन में एक या दो बार सेंक करें। यह पानी दो-तीन दिन पुनः उबाल कर प्रयोग किया जा सकता है।

आकृति नं० 177

आकृति नं० 178

फुटड्राप : चोट लगने या किन्हीं अन्य कारणोंवश कई लोगों को फुटड्राप हो जाता है। चलने में तो कठिनाई आती ही है इसके साथ पैर की अँगुलियों तथा टखने के साथ पैर को ऊपर नीचे करना असम्भव हो जाता है, पैर सुन्न भी हो जाता है, चप्पल आदि डालने पर कई बार यह ज्ञान भी नहीं होता कि पैर में चप्पल है भी कि नहीं। फुटड्राप को ठीक करने के लिए पीट के निचले भाग से सम्बन्धित सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त आकृति नं० 178 में पैर के ऊपर दर्शाये पाँच प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए।

पिण्डली में ऐंठन (cramp in calf) : कई लोगों को बैटे हुए, आराम करते हुए या फिर सोये हुए एकाएक किसी एक पिण्डली में जोर से काफी दुःखदायी तथा छटपटा देने वाली ऐंठन पड़ जाती है। यह दर्द अधिकतर बीमार व्यक्तियों या फिर बहुत ही थके लोगों को होता है। कुछ मिनटों के बाद यह स्वयं दूर भी हो जाता है पर जितनी देर रहता है बहुत ही कष्ट देता है। कई महीनों या वर्षों बाद तो अधिकतर व्यक्तियों को पिण्डली में ऐंठन पड़ जाती है पर इसका बार-बार प्रहार रोकना चाहिए। जब ऐंठन पड़े तो एकदम पिण्डली के पीछे तथा बाहरी टखने के नीचे अँगूठों तथा अँगुलियों से प्रेशर देना चाहिए। इसको रोकने के लिए नियमित रूप से कुछ दिनों तक तलवों में, पीट के निचले भाग, टाँगों पर तथा टखनों के नीचे तथा साथ-साथ प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 154, 155, 161, 162 तथा 163 में दर्शाया गया है।

सांकेतिक दर्द क्षेत्र (Referral Pain Areas)

एक्युप्रेशर की यह एक विलक्षण विशेषता है कि दर्द से सम्बन्धित अंग को बगैर छुए उसका सफल इलाज किया जा सकता है। जैसाकि आकृति नं० 1 में दर्शाया गया है, शरीर को दस समानान्तर भागों (ten similar zones) में बाँटा गया है अर्थात पाँच भाग शरीर के दायीं तरफ तथा पाँच बायीं तरफ। उदाहरण के तौर पर जो केन्द्र हाथों की पहली-दूसरी अँगुली के बीच पड़ता है वही केन्द्र पैरों की पहली दूसरी अँगुली के बीच उसी स्थान अनुरूप होगा। मान लीजिए कि किसी रोगी के दायें पैर पर चोट लगने के कारण उसकी पहली-दूसरी अँगुली के मध्य भाग तथा चौथी-पाँचवी अँगुली के मध्य भाग पर दर्द हो रहा है। ये दर्द दूर करने के लिए पैर के इन भागों पर प्रेशर देने की आवश्यकता नहीं। दायें हाथ के ऊपरी भाग पर (आकृति नं० 179) दर्द केन्द्रों के अनुरूप प्रेशर देकर पैर का दर्द दूर किया जा सकता है। हाथों का आकार पैरों के आकार से कुछ छोटा होता है, अतः आकार के अनुपात के अनुसार दर्द का केन्द्र कुछ आगे-पीछे हो सकता है। प्रेशर देकर दर्द केन्द्र को ढूँढ लेना चाहिए। इस विधि को सांकेतिक दर्द निवारक विधि कहते हैं। बाजुओं, हाथों, टाँगों तथा पैरों में किसी प्रकार के दर्द को इस विधि द्वारा दूर किया जा सकता है।

आकृति नं० 179

कई लोग पीठ का सहारा देने के लिए और पीठ के दर्द से बचने के लिए लम्बर पट्टी (lumbar brace) या बेल्ट (आकृति नं० 180) तथा गर्दन के लिए कालर (collar for the neck) का प्रयोग करते हैं। अगर पीठ या गर्दन का दर्द असहनीय हो तो सफर आदि में जहाँ अधिक झटके लगने की संभावना हो, तब इन साधनों का प्रयोग कर लेना चाहिए। साधारण अवस्था में इन साधनों का प्रयोग छोड़ना ही चाहिए क्योंकि इन के लगातार प्रयोग से मांसपेशियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। एक्युप्रेशर से ये साधन कुछ दिनों में ही छोड़े जा सकते है।

आकृति नं० 180

यह आवश्यक नहीं है कि रोग निवारण के लिए इस अध्याय में बताये सब प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाये। बहुत से रोगियों को तो एक-दो केन्द्रों पर प्रेशर देने से आराम आ जाता है। अगर रोग पुराना हो और शीघ्र आराम न आ रहा हो या दर्द अधिक हो तो विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना लाभकारी रहता है।

दर्दों के बहुत से रोगों का मुख्य कारण मोटापा होता है। जिन व्यक्तियों का वजन अधिक हो उनको वजन कम करने के लिए थाइरॉयड ग्रन्थि, जिगर तथा गुर्दों सम्बन्धी हाथों तथा पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए क्योंकि अगर वजन न घटाया जाए तो रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त बोझ बना रहेगा जिस कारण स्थायी आराम नहीं आ सकता। मोटापा दूर करने के लिए इस पुस्तक में विस्तार सहित वर्णन किया गया है।

स्त्रियों को कमर या पीठ का दर्द जननेन्द्रियों में किसी विकार खासकर श्वेत प्रदर (leucorrhea) के कारण भी हो सकता है। इसलिए स्त्रियों को कमर या पीठ के दर्द की स्थिति में अन्य प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त समस्त ग्रन्थियों, गर्भाशय (uterus), डिम्ब ग्रन्थियों (ovaries) तथा गर्भाशय-नलिकाओं (fallopian tubes) सम्बन्धी केन्द्रों पर भी अवश्य प्रेशर देना चाहिए जिनका वर्णन 'स्त्रियों के विभिन्न रोग' के अध्याय में किया गया है।

पीठ के प्रत्येक दर्द, शियाटिका, जोड़ों में दर्द तथा गठिया रोगों में अगर एक्युप्रेशर के साथ बायोकेमिक कम्बीनेशन नं० 19 (Biochemic Combination 19) की टिकियाँ ली जायें तो बहुत जल्दी आराम आ जाता है। यह दवाई बन्द शीशी में होम्योपैथिक कैमिस्ट से मिलती हैं। चार टिकियाँ एक ही समय, दिन में चार बार, तीन-तीन घण्टे के अन्तर पर लेनी चाहिए, अर्थात दिन में कुल 16 टिकियाँ। अच्छा रहेगा अगर यह दवाई 5-7 चम्मच पानी गर्म करके उसमें घोल कर ली जाए। यह दवाई लाभदायक भी है तथा कोई नुकसान होने का डर भी नहीं है।

पीठ का दर्द दूर करने में विटामिन-सी का महत्त्वणीय योगदान है। विटामिन-सी लेने से पीठ का दर्द दूर रखा जा सकता है और अगर ये दर्द हो जाये तो इस से छुटकारा पाया जा सकता है। यूरोप के अनेक विख्यात चिकित्सकों ने विटामिन-सी के चमत्कारी प्रभाव को स्वीकार

किया है। अगर प्रतिदिन 1500 मिलीग्राम विटामिन-सी (500 मिलीग्राम प्रत्येक खाने के थोड़ी देर बाद) लिया जाये तो पीठ का प्रत्येक दर्द तथा डिस्क के रोग दूर हो जाते हैं। अगर तकलीफ अधिक हो तो विटामिन-सी की मात्रा कुछ बढ़ायी जा सकती है। अतः इन रोगों की स्थिति में एक्युप्रेशर के साथ बायोकेमिक कम्बीनेशन नं० 19 **या** विटामिन - सी कुछ दिनों या रोग की अवस्था के अनुसार अधिक समय तक लेनी चाहिए। **विटामिन-सी टिकिया रूप में बहुत लम्बे समय तक नहीं लेनी चाहिए। कुछ दिन लेने के बाद, कुछ दिन छोड़ कर, इस प्रकार रोग की अवस्था में ली जा सकती है।**

अगर पीठ का दर्द अधिक हो तो एक्युप्रेशर तथा दवा लेने के साथ पीठ पर सेंक भी दिया जा सकता है। सेंक गर्म पानी की बोतल या फिर गर्म पानी से सीधा किया जा सकता है। गर्म पानी से सीधे तौर पर सेंक करने के लिए किसी बर्तन में पानी गर्म कर लें। गर्म पानी में कोई छोटा तौलिया या कपड़ा डालकर अच्छी तरह निचोड़ लें। अब यह तोलिया या कपड़ा नंगी पीठ पर पाँच-सात मिनट के लिए रखें। उसके बाद फिर गर्म पानी से निकाल कर निचोड़ कर पीठ पर रखें। इस तरह चार-पाँच बार अर्थात् 15-20 मिनट तक सेंक करें। पँखे के नीचे या कूलर के सामने लेट कर सेंक न करें। **कई रोगियों को सेंक करने से दर्द बढ़ जाता है। अगर ऐसा अनुभव हो तो सेंक न करें।**

पीठ दर्द के रोगियों को प्रतिदिन अधिक पानी पीना चाहिए अन्यथा दूषित पदार्थ अन्दर रह कर दर्द पैदा करेंगे। इस सम्बन्ध में Dr. Mildred Jackson ने अपनी पुस्तक The Handbook Of Alternatives to Chemical Medicine, Oakland California में लिखा है --- The lower back, or lumbar region, can become painful if you are not drinking enough water. If you do not take the time to drink sufficient fluids, the kidneys will not function properly and the resultant toxicity can cause pain.

गर्दन तथा पीठ के समस्त रोगों में रोगी को पर्याप्त आराम करना चाहिए, गलत ढंग से बोझ नहीं उठाना चाहिए, फोम के आरामदायक बिछौनों पर नहीं लेटना चाहिए, सिरहाना या तो बिल्कुल नहीं लेना चाहिए या फिर पतला सा लेना चाहिए, सिलाई तथा कढ़ाई का कोई काम नहीं करना चाहिए तथा प्रत्येक काम करते समय कमर को सीधा रखने की कोशिश करनी चाहिए।

गर्दन, पीठ तथा टाँग दर्द --- इलाज से परहेज बेहतर

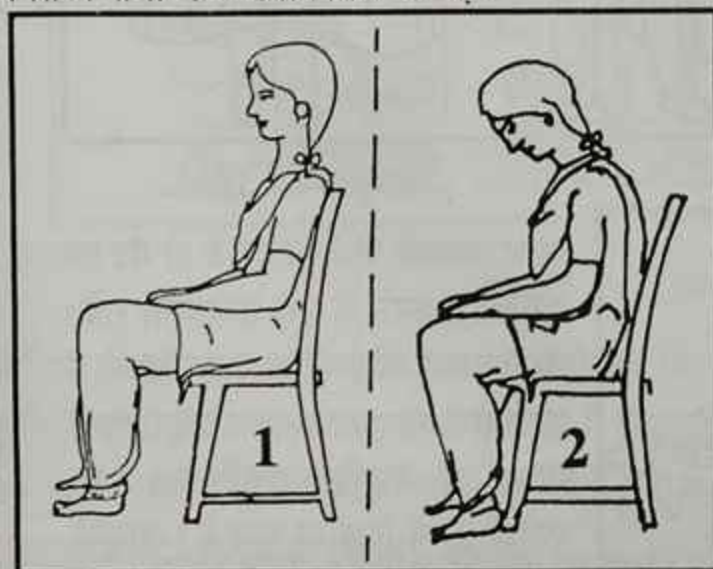
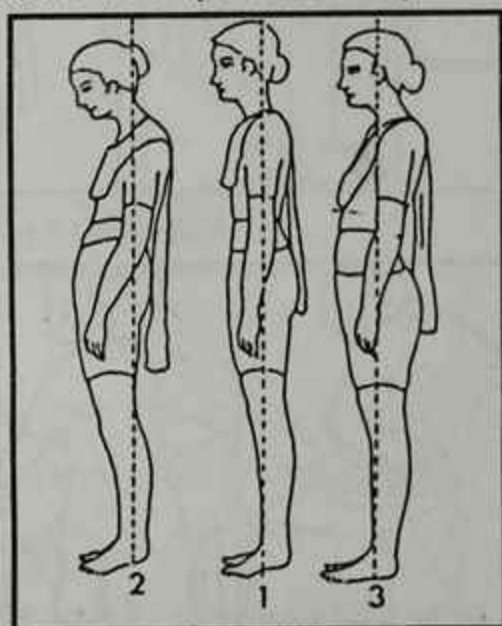
एक आम कहावत है कि इलाज से परहेज बेहतर है। यह उक्ति पीठ के विभिन्न दर्दों में भी समुचित है। पीठ के सब रोगों को दूर रखने और अगर पीठ का कोई रोग हो जाए तो उससे छुटकारा पाने के लिए यह आवश्यक है कि अपने निजी जीवन में कुछ खास बातों का ध्यान रखा जाए, जो इस प्रकार हैं :

पीठ के दर्द से बचने के लिए यह आवश्यक है कि आप घर में, दफ्तर में या सफर में, जब भी कुर्सी या सोफे पर बैठें तो आप की पीठ बिल्कुल सीधी होनी चाहिए तथा घुटने नितम्बों से थोड़ा ऊँचे **(Knees comparatively higher than hips)** होने चाहिए जैसाकि आकृति

नं० 181 (फोटो 1) में बताया गया है। पीठ को टेढ़ा करके बैठने से रीढ़ की हड्डी पर बोझ पड़ता है जैसाकि आकृति नं० 181 (फोटो 2) में दिखाया गया है।

ठीक प्रकार से बैठने की तरह यह भी जरूरी है कि चलते समय या ठहरे हुए आपका शरीर सीधी अवस्था में होना चाहिए। आकृति नं० 182 में जो तीन फोटो दिखाई कई हैं उनमें मध्य वाली स्त्री (फोटो 1) के ठहरने का ढंग ठीक है, शेष दोनों स्त्रियों के ठहरने का ढंग गलत है। शरीर को ठीक स्थिति में रखने के लिए यह आवश्यक है कि वजन बढ़ने न दिया जाए जिससे नितम्ब तथा पेट अनावश्यक न बढ़े।

आकृति नं० 181

2 1 3

आकृति नं० 182

घर हो या दफ्तर, दुकान हो या कारखाना या कोई अन्य स्थान, अनेक ऐसे कार्य होते हैं, जिनमें झुकना पड़ता है। अगर आप पीठ दर्द से बचना चाहते हैं तो कोई ऐसा कार्य झुक कर न करें। बेहतर है कि आप पैरों के बल बैठकर एक घुटने को दूसरे घुटने से थोड़ा दूर रख कर शरीर पर तनाव न डाल कर जमीन पर पड़ी कोई वस्तु, अलमारी में पड़ी विभिन्न चीजें या दराज में रखी कोई फाइल इत्यादि निकाल सकते हैं जैसाकि आकृति नं० 183 में दिखाया गया है।

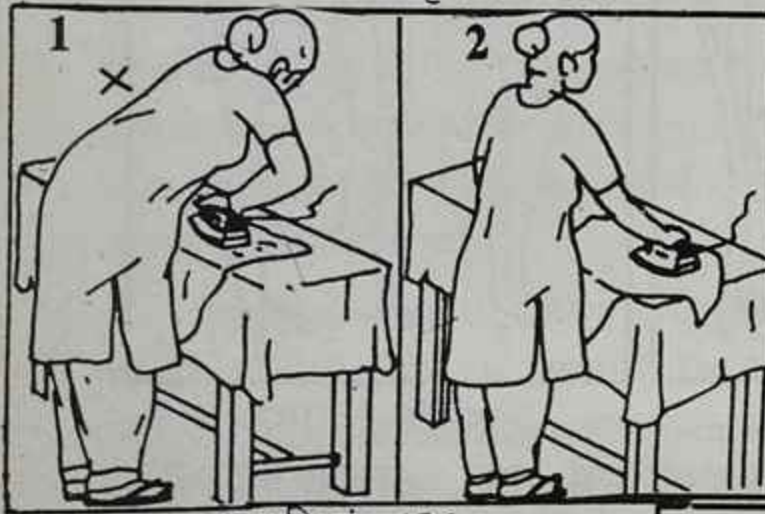
घर का कामकाज स्वयं करना बहुत अच्छी आदत है पर ध्यान रखें कि गलत ढंग से किया कामकाज कहीं आप के पीठ के दर्द का कारण न बन जाए। कभी भी एक हाथ से भरी बाल्टी, अटैची, ट्रंक या कोई अन्य भारी वस्तु न उठायें जैसाकि आकृति नं० 184 तथा आकृति नं० 185 (फोटो न० 1) में दर्शाया गया है। ऐसा करने से कमर के निचले भाग पर दबाव पड़ने के कारण कई विकार पड़ सकते हैं। अगर वज़न उठाना पड़े तो दोनों हाथों से बराबर (आकृति नं० 185 - फोटो 2) उठाना चाहिए ताकि कमर सीधी रहे।

आकृति नं० 183

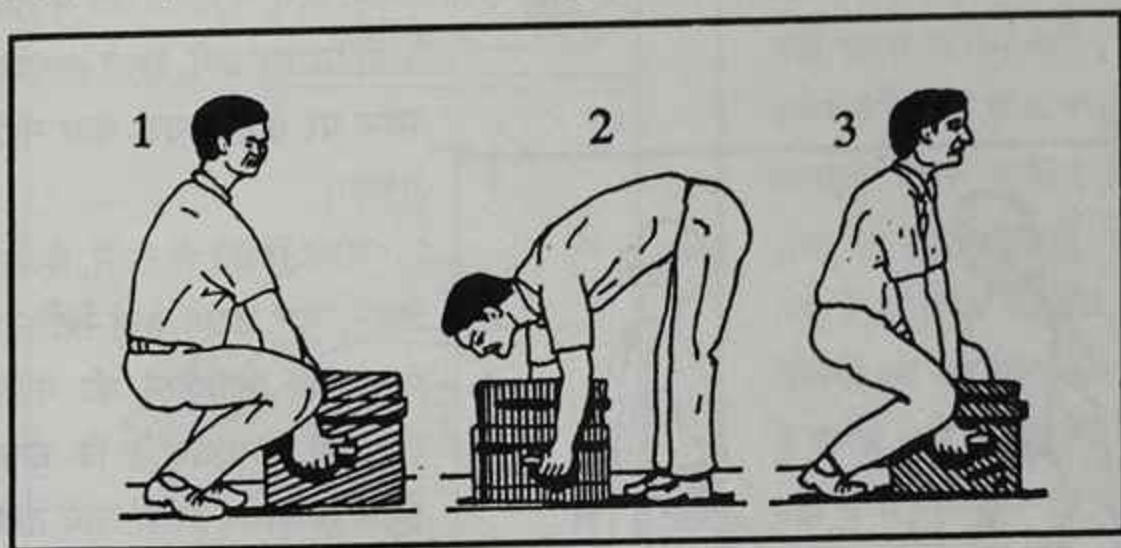
आकृति नं० 184

आकृति नं० 185

आकृति नं० 186

अगर आपको पीठ का दर्द है तो घर का कामकाज करने में पूरी सावधानी रखें। घर का आप कोई भी काम कर सकते हैं पर प्रत्येक काम करते समय अपनी कमर सीधी रखें जैसाकि आकृति नं० 186 (फोटो 2) में दिखाया गया है। आकृति नं० 186 (फोटो 1) में दिखाई विधि गलत है।

पीठ का दर्द स्त्रियों को अधिक होता है। इसका प्रमुख कारण यह है कि घर का कामकाज करते समय या बच्चों की देखभाल करते समय अनेक स्त्रियाँ अपनी कमर का ध्यान नहीं करती। अतः यह आवश्यक है कि प्रत्येक काम करते समय विशेषकर बच्चे को उठाते समय कमर सीधी रखें। बच्चे को उठाते समय पैरों के बल बैठकर, एक घुटना दूसरे से थोड़ी दूर रखके, दोनों हाथों पर बराबर वजन लेकर बच्चे को उठाना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 187 (फोटो 2) में दिखाया गया है। फोटो 1 में दर्शायी विधि गलत है।

आकृति नं० 187

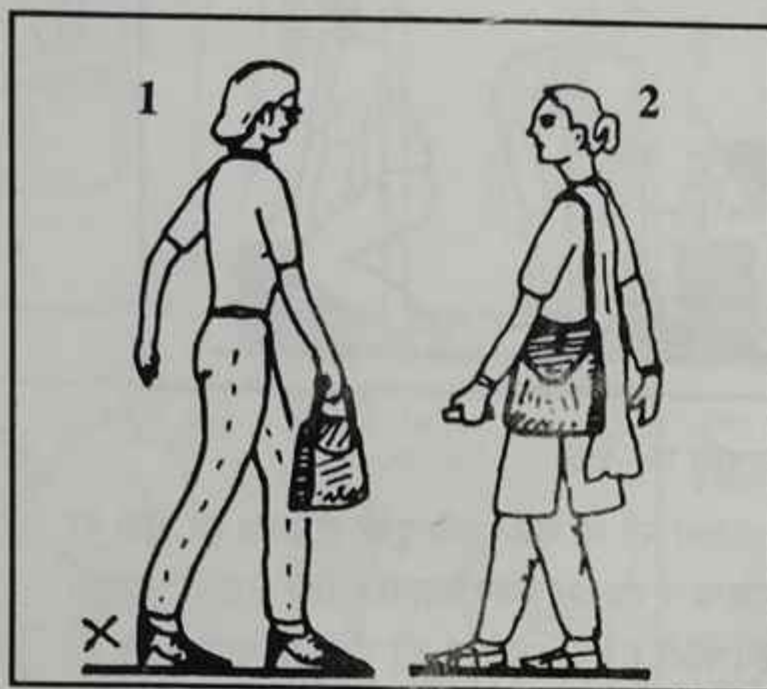
अमीर-गरीब, छोटा-बड़ा सबको कभी न कभी, किसी न किसी परिस्थिति में थोड़ा-बहुत वजन उठाना पड़ जाता है। अतः कभी भी झुककर तथा घुटने मिलाकर वजन उठाने की

आकृति नं० 188

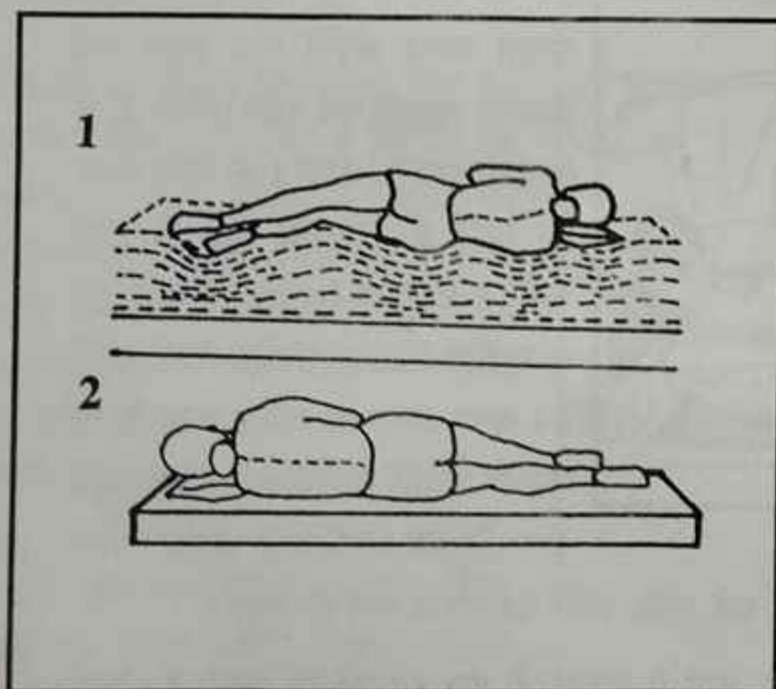
कोशिश न करें। जब भी आपको वजन उठाना पड़े तो एक घुटना दूसरे से थोड़ा दूर, एक पैर दूसरे से कुछ दूरी पर तथा बाजू सीधी अवस्था में रख कर वजन उठाना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 188 (फोटो 3) में दिखाया गया है। फोटो 1 तथा फोटो 2 की दोनों विधियाँ गलत हैं।

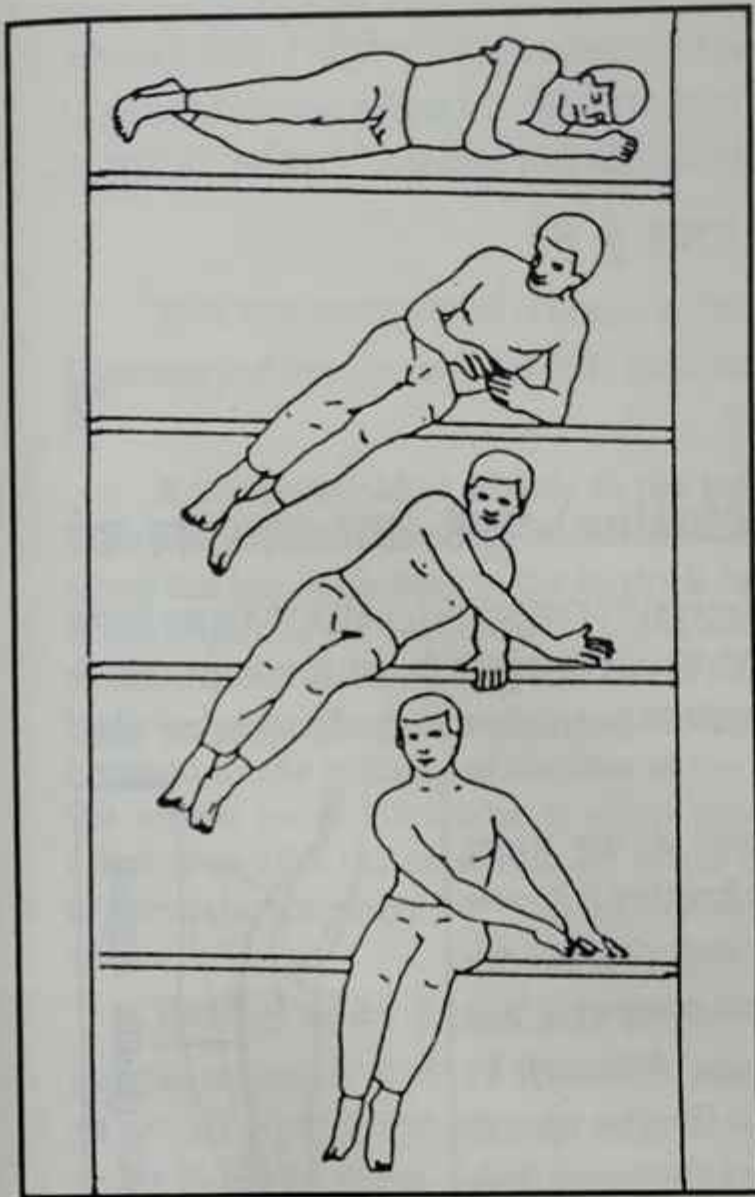
गाड़ी चलाते समय आपके नाड़ीमंडल पर काफी प्रभाव पड़ता है, क्योंकि आपको लगातार सचेत रहना पड़ता है। अगर आप ठीक ढंग से बैठ कर गाड़ी नहीं चलाते तो यह आपके पीठ दर्द का कारण बन सकता है। गाड़ी चलाते समय अपनी पीठ सीधी रखें जैसाकि आकृति नं० 189 (फोटो 2) में दिखाया गया है। फोटो 1 की विधि गलत है। गाड़ी की सामान्य सीट के साथ नारियल की जटा (coir) की बनी एक अन्य सीट रख लेने से पीठ सीधी रहती है। अगर आप का सफर लम्बा है तो लगभग दो घंटे गाड़ी चलाने के बाद कुछ समय विश्राम करके गाड़ी चलायें। गाड़ी से निकलने के बाद कुछ कदम अवश्य चलें ताकि शरीर का तनाव कम हो जाये।

आकृति नं० 189

ठीक ढंग से बैठने की भाँति ठीक तरह से चलना भी पीठ दर्द को दूर रखता है। कभी झुक कर न चलें। स्त्रियों के लिए यह बहुत जरूरी है, विशेषकर उन स्त्रियों के लिए जिनका वजन काफी हो तथा जिनको पीठ दर्द हो, वे ऊँची एड़ी वाले जूते न डालें (आकृति नं० 190

फोटो 1) अपितु सामान्य एड़ी वाले जूते डालें तथा अपने शरीर को सीधा रख के (आकृति नं० 190 फोटो – 2) चलें। अगर आपका पर्स कुछ भारी है तो उसको हाथ में उठाने की बजाय कन्धे पर लटकायें, इससे आपकी गर्दन पर अनावश्यक बोझ नहीं पड़ेगा।

आकृति नं० 190

ठीक स्थिति में उठने, बैठने, चलने, भार उठाने तथा विभिन्न प्रकार का कार्यकरने की भाँति यह भी आवश्यक है कि ठीक विधि से आराम किया जाये तथा लेटा जाये ताकि रीढ़ की हड्डी पर अनावश्यक बोझ न पड़े ताकि वह कुदरती रूप में रहे। अगर आपको गर्दन या पीठ का दर्द है या आप इन दर्दों से बचना चाहते हैं तो कोमल, फोम के गद्दों पर लेटना (आकृति नं० 191, फोटो 1) छोड़ दें। आपकी चारपाई सख्त तख्ते (**hard bed**) की होनी चाहिएं (आकृति नं० 191, फोटो 2) जिसपर रूई का हलका गद्दा बिछा होना चाहिए। गर्दन के दर्द की स्थिति में सिरहाना नहीं लेना चाहिए या फिर बहुत ही पतला लेना चाहिए।

आकृति नं० 191

गर्दन तथा पीठ के दर्द से बचने या इन्हें दूर करने के लिए जिस प्रकार ठीक ढंग से लेटना आवश्यक है,उसी प्रकार यह भी जरूरी है कि ठीक तरह से उठा जाये क्योंकि गलत ढंग से उठने के कारण भी रीढ़ की हड्डी तथा

आकृति नं० 192

पीठ पर काफी खिंचाव पड़ता है। **लेटने के बाद कभी भी सीधा नहीं उठना चाहिए अपितु करवट लेकर शरीर का बोझ बाजुओं पर डालकर उठना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 192 में दिखाया गया है। गर्दन या पीठ दर्द के रोगियों को एक बात अच्छी तरह से समझ लेनी चाहिए कि रीढ़ की हड्डी में जो विकृति आ जाती है, दूसरे रोगों की भाँति वह भी इलाज तथा परहेज से दूर हो सकती है। यह समझ लेना कि हड्डियों का दर्द जीवन भर रहेगा, बिल्कुल गलत धारणा है। इससे रोग दूर होने में काफी समय लग सकता है। एक्युप्रेशर द्वारा हजारों लोग गर्दन तथा पीठ के दर्द से बहुत कम समय में लाभ प्राप्त कर चुके हैं।**

Neither acupressure-nor any other natural health technique-can be truly successful unless and until certain rules of healing are obeyed.

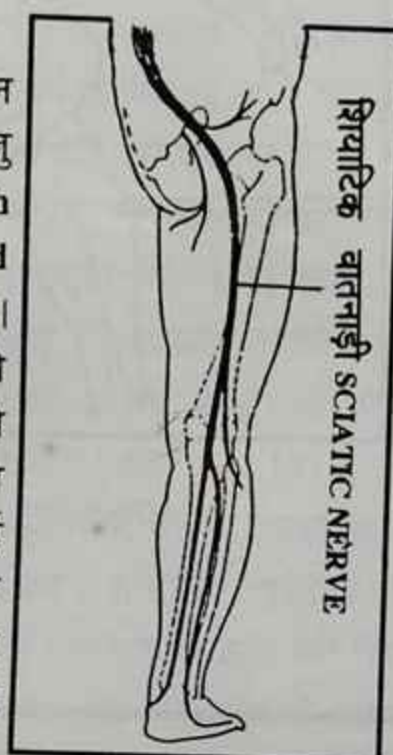
How to Heal Yourself Using Hand Acupressure

-Michael Blate

7

शियाटिका (Sciatica)-कूल्हे तथा जाँघ का दर्द

शियाटिक वातनाड़ी (sciatic nerve) मेरुरज्जु (spinal cord) से निकल कर नितम्ब और टाँग के जिस भाग से गुजर कर पाँव में पहुँचती है, उस भाग में इस नाड़ी से सम्बन्धित जो दर्द उठता है उसे शियाटिका (sciatica) कहते हैं। शियाटिका दर्द काफी असहनीय होता है।

शियाटिक वातनाड़ी हमारे शरीर के वात संस्थान (nervous system) की प्रमुख नाड़ी है जो पीठ में मेरुरज्जु (spinal cord) से चौथे और पाँचवे लम्बर (4th and 5th lumbar) तथा पहले, दूसरे तथा तीसरे सैक्रल (1st, 2nd and 3rd sacral) से पाँच जड़ों (roots) से निकलती है। मेरुरज्जु (spinal cord) से शुरू होकर शियाटिक वातनाड़ी नितम्ब (back of thigh) पार करती हुई टाँग के ऊपरी हिस्से में पीछे से होती हुई, घुटने से थोड़ा पहले दो भागों में विभक्त होकर टाँग के पीछे के भाग और भीतरी भाग से गुजरती हुई टखनों (ankles) के पास से पाँव पहुँचती है जैसाकि आकृति नं० 193 में दिखाया गया है। यह शरीर में सबसे चौड़ी और लम्बी वातनाड़ी है। मेरुरज्जु से निकलते समय इसकी चौड़ाई लगभग 2 सैंटीमीटर होती हैं।

आकृति नं० 193

यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि मेरुरज्जु (spinal cord) शरीर में केन्द्रीय वात-संस्थान (central nervous system) का प्रमुख हिस्सा है जोकि सिर से निकल कर पीठ के निचले भाग में पहले लम्बर (1st lumber) तक जाती है, जहाँ से फिर यह एक दुम का आकार सा लेती है। एक व्यस्क व्यक्ति में यह लगभग 12 इंच लम्बी होती है और रीढ़ की हड्डी (vertebral column) में सुरक्षित रहती है।

मेरुरज्जु से थोड़ी-थोड़ी दूरी पर वातनाड़ियों के 31 जोड़े (thirty-one pairs of

nerves) निकलते हैं जो इस प्रकार हैं– 8 जोड़े सरवाइकल नर्वस (8 pairs of cervical nerves), 12 जोड़े थोरेसिक नर्वस (12 pairs of thoracic nerves), 5 जोड़े लम्बर नर्वस (5 pairs of lumbar nerves), 5 जोड़े सैक्रल नर्वस (5 pairs of sacral nerves) तथा 1 जोड़ा कोक्सिजियल नर्वस (one pair of coccygeal nerves)।

रोग के कारण

ग्रासेट एण्ड डण्लप, न्यूयार्क (Grosset & Dunlap, New York) द्वारा प्रकाशित Dictionary of Symptoms में शियाटिका (sciatica) के निम्नलिखित लक्षण बताए गए हैं :-

A particular kind of pain in the leg associated with disease or injury of the intervertebral disc. It is usually felt as a pain which runs down the leg, beginning in the buttock and traveling down the back of the thigh and the outside of the leg below the knee. It may even reach as far as the ankle and foot. Some loss of feeling and the numbness may be found also. The pain and loss of feeling can be traced to the nerves trapped by the collapse of the disc at the point where they exit from the spinal cord. Backache is often present at the same time as sciatica-and for the same reason. When sciatica is present, the area of nerve root pressure will be in the lumbar region at the bottom of the spine.

शियाटिका दर्द होने के अनेक कारण हो सकते हैं, जैसे रीढ़ की हड्डी के लम्बर भाग (lumbar region) में हड्डियों की विकृत रचना (malformation of lumbar roots), इस भाग की हड्डियों में कोई विकार आ जाना यथा prolapsed intervertebral disc या नीचे खिसक कर सैक्रम (sacrum) भाग पर आ जाना, गठिया, रीढ़ की हड्डी के पास किसी प्रकार का कोई फोड़ा, गिल्टी या रसौली हो जाना (inter - spinal tumour), रीढ़ की हड्डी के किसी भाग विशेषकर लम्बर भाग (lumbar region) की हड्डियों में सूजन (osteomyelitis) हो जाना, नितम्ब की हड्डी या पेट के निचले भाग के किसी अंग में सूजन आ जाना विशेष कर मसाने की ग्रन्थि (prostate gland) का बढ़ जाना या मूत्राशय (bladder), गर्भाशय (uterus) तथा डिम्बग्रन्थि (ovary) के रोग भी इसका कारण हो सकते हैं। कोलन (colon) में किसी खराबी तथा पुरानी कब्ज के कारण भी यह रोग हो जाता है। शरीर के किसी भाग जोकि शियाटिक नस के साथ सम्बन्धित है या शियाटिक नस में सूजन हो जाए, झटका लगे, वजन उठाने या चोट पहुँचे तो भी शियाटिका दर्द हो जाता है। मधुमेह (diabetes) रोग तथा विटामिनों की कमी की स्थिति में शियाटिका दर्द बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त कई लोगों को बाजू या जाँघों (thigh) पर चोट लगने या जाँघों व बाजू की हड्डी टूट जाने पर भी उसी समय या थोड़े दिनों बाद शियाटिका दर्द हो जाता है। यदि गुर्दे (kidneys) सिस्टम से यूरिक एसिड (uric acid) अलग करना बंद कर दें तो भी लम्बर भाग (lumbar region) में दर्द शुरु हो जाता है जिसे लम्बैगो (lumbago) कहते

हैं। क्योंकि शियाटिका दर्द प्रायः लम्बर भाग में केन्द्रित होता है और लम्बैगो (**lumbago**) का दर्द भी लम्बर भाग में, इसलिए पाँव में शियाटिका से सम्बन्धित केन्द्रों पर प्रेशर देते समय गुर्दों (**kindneys**) से सम्बन्धित केन्द्रों (आकृति नं०171) पर भी प्रेशर देना चाहिए, या इतना अवश्य निश्चित कर लेना चाहिए कि क्या दर्द गुर्दों की वजह से है या शियाटिक वातनाड़ी के कारण।

रोग के लक्षण

शियाटिका दर्द कितना असहनीय होता है, यह वही व्यक्ति बता सकता है जिसको यह दर्द है। मामूली पीड़ा से लेकर काँटों की चुभन तथा तलवार से काटने समान तेज दर्द होता है। दर्द पीठ के निचले भाग से शुरू होकर, नितम्ब तथा टाँग से गुजरता हुआ पैर तक पहुँचता है। यह दर्द अधिकतर एक टाँग में और वह भी प्रायः टाँग के बाहरी भाग की तरफ अनुभव होता है। जिन लोगों को शियाटिका दर्द बार-बार होता है उनको प्रायः ठंडे मौसम तथा दाहिनी टाँग में होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि ठंड के कारण टाँग की मांसपेशियाँ कुछ सिकुड़ जाती हैं।

शियाटिका का रोगी बेशक पूर्ण स्वस्थ हो पर दर्द के कारण उसके लिए चलना, उठना, बैठना, लेटना, करवट लेना, सोना, गाड़ी चलाना तथा सीढ़ियाँ चढ़ना इत्यादि कठिन एवं कष्टकर हो जाता है। ऐसा भी होता है कि कई रोगी कुछ कदम तो आसानी से चल लेते हैं पर थोड़ी दूर जाने पर उनकी टाँगे एकदम जवाब दे देती हैं, कमर एकाएक टेढ़ी होने लगती है और तेज दर्द शुरू हो जाता है।

कई रोगियों को सीधा लेटने पर कुछ आराम मिलता है पर कइयों से सीधा लेटा भी नहीं जाता। अगर कठिनाई से लेट भी जायें तो आसानी से उठा नहीं जाता। छींकने, खाँसने तथा लम्बा साँस लेने से दर्द बढ़ जाता है। टाँग काफी भारी तथा कई रोगियों को सुन्न प्रतीत होती है। सवेरे उठते समय एक या दोनों टाँगों में काफी भारीपन प्रतीत होता है। शियाटिका के अनेक रोगियों का इलाज करते समय मैने देखा है कि बहुत से ऐसे रोगियों का पेट काफी तना रहता है या भारी होता है।

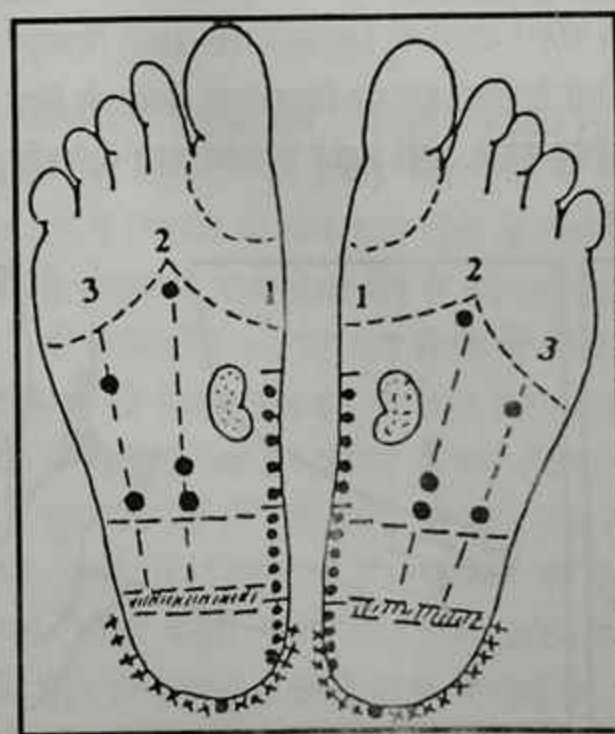
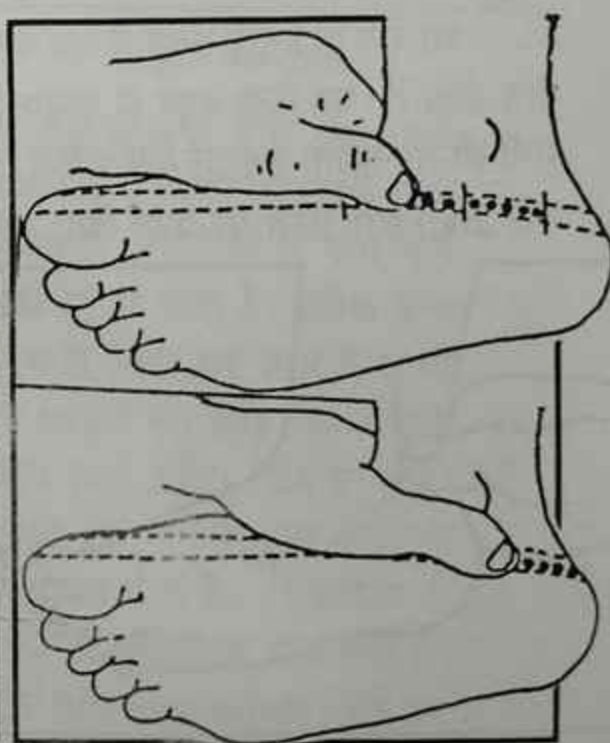
बहुत लोगों को एक बार शियाटिका दर्द होने के बाद पुनः नहीं होता पर कई लोगों को कुछ महीनों या कुछ वर्षों बाद फिर हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कुछ लोग उठने, बैठने, सोने तथा बोझ उठाते समय यह बिल्कुल ध्यान नहीं करते कि इनमें से कोई भी काम गलत ढंग से करने से यह दर्द पुनः भी हो सकता है।

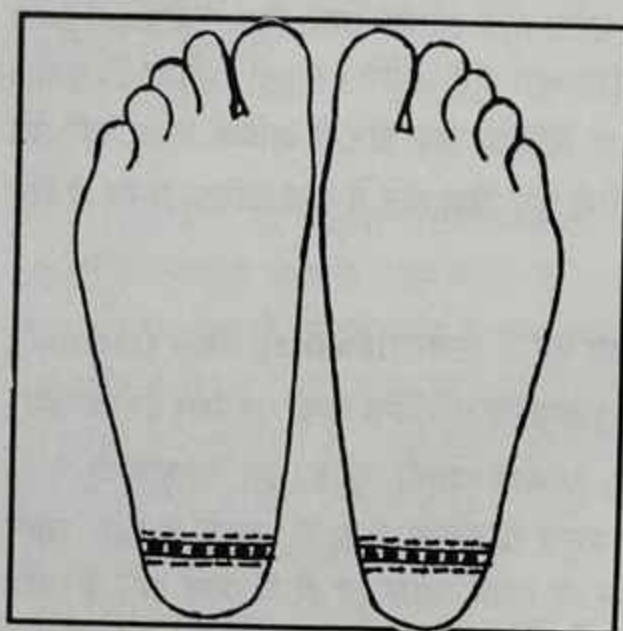
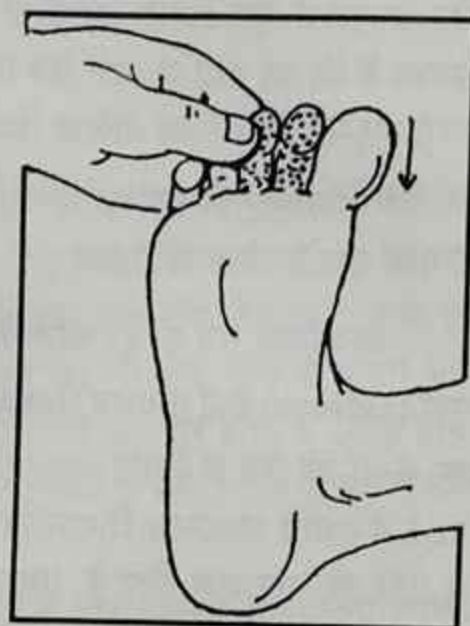
शियाटिका से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

एक्युप्रेशर द्वारा शियाटिका रोग केवल कुछ दिनों में ही दूर हो जाता है। शियाटिका के अधिकतर रोगियों को पहली बार प्रेशर देने से ही दर्द काफी कम हो जाता है। इस रोग को दूर करने के लिए सबसे पहले यह जान लेना जरूरी है कि शियाटिका दर्द लम्बर की

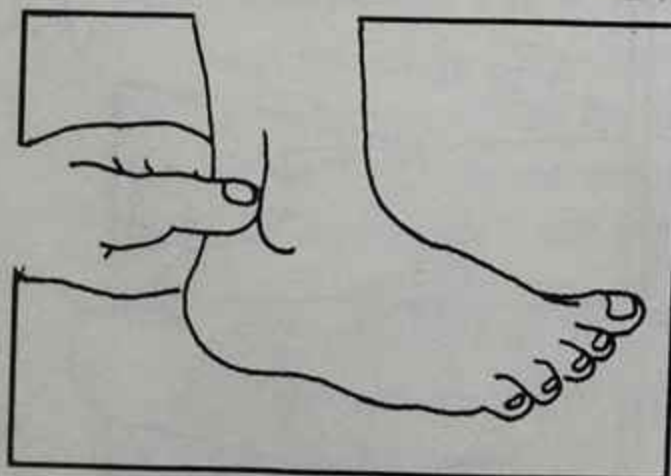
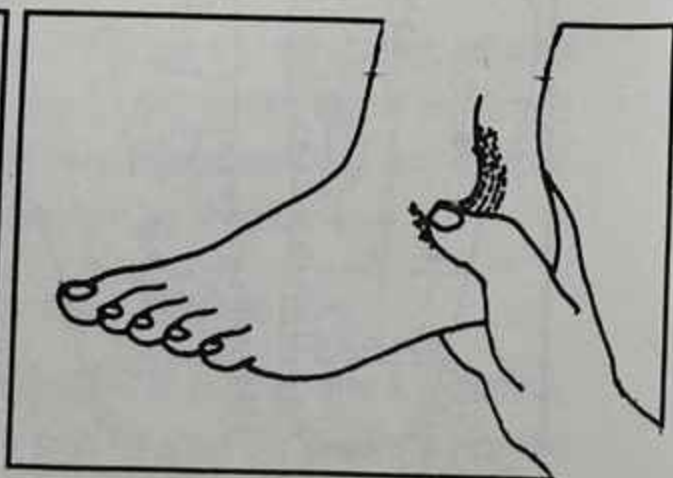
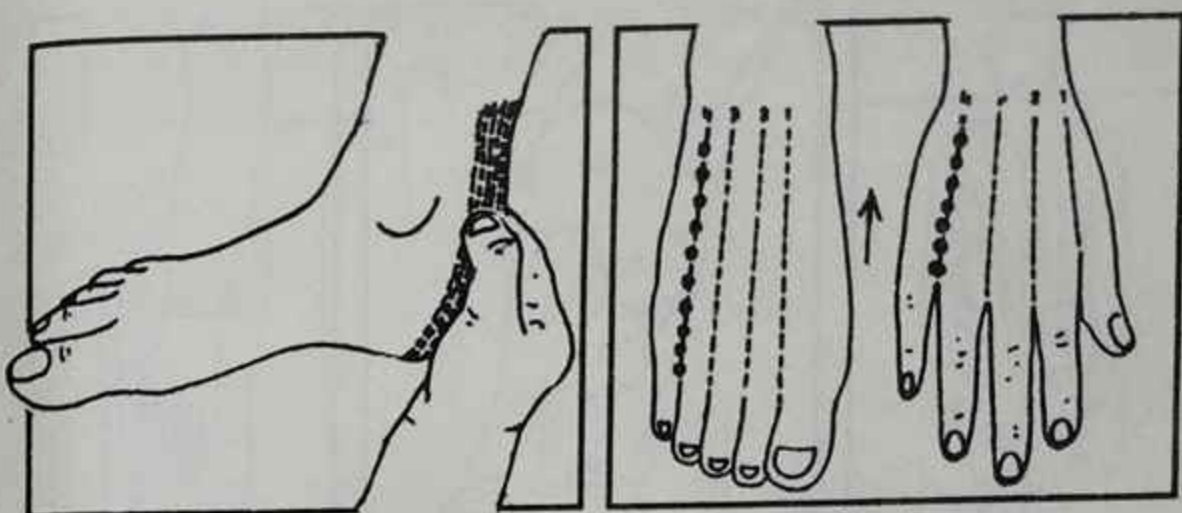
विकृति, जाँघ या बाजू की चोट, शियाटिक वातनाड़ी में किसी विकार या फिर किसी अन्य कारण हुआ है।

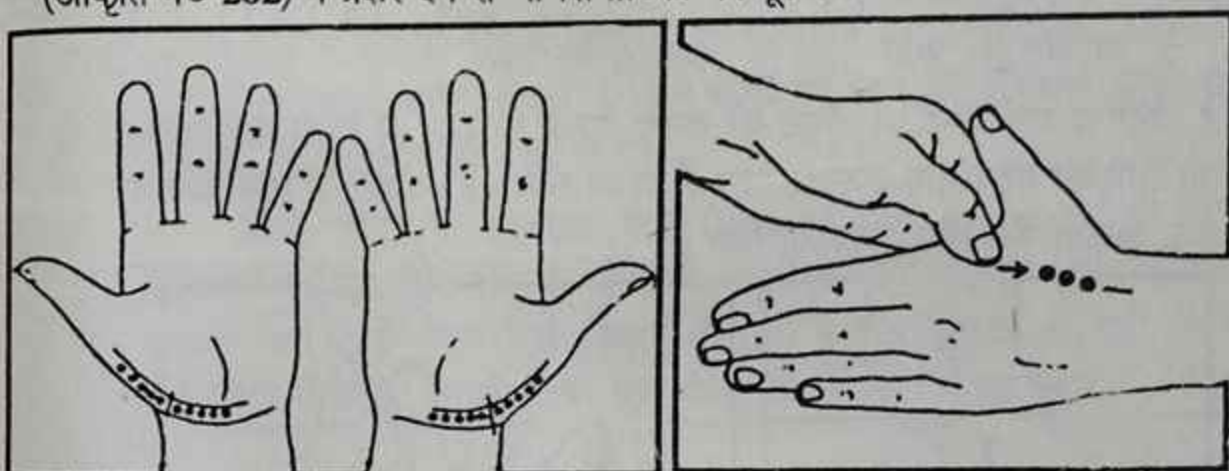
अगर रीढ़ की हड्डी के लम्बर तथा सैक्रम हिस्से में अधिक विकृति न हो तो एक से तीन सप्ताह में पूरा आराम आ जाता है वरना कुछ अधिक समय लग सकता है। इतना अवश्य है कि दर्द तथा जकड़न दिन-प्रतिदिन कम होते जायेंगे। सैकड़ो रोगियों का इलाज करते हुए मैने देखा है कि प्रौलैप्स डिस्क के रोगी तो ठीक होने में अधिक समय नहीं लेते पर बलजिंग डिस्क (**bulging disc**) के रोगी पूरा ठीक होने में कुछ अधिक समय ही लेते हैं यथा एक से तीन महीने तक।

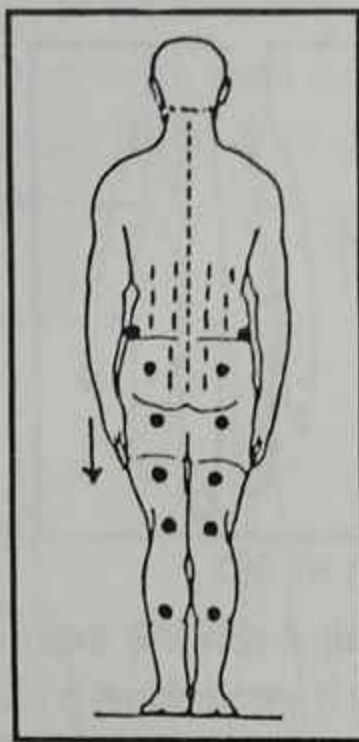
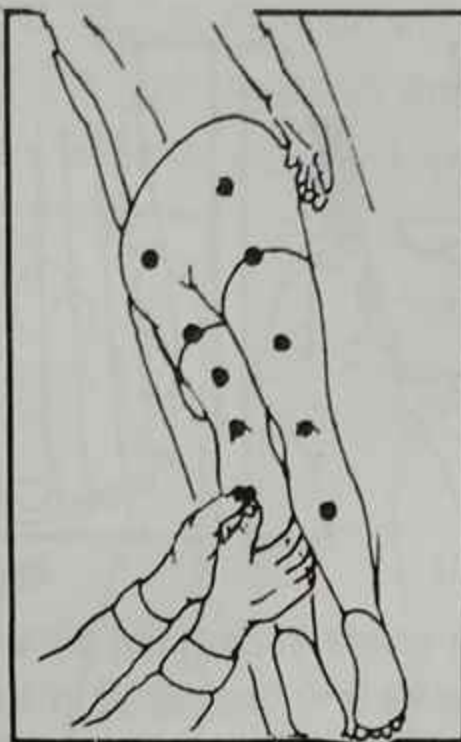
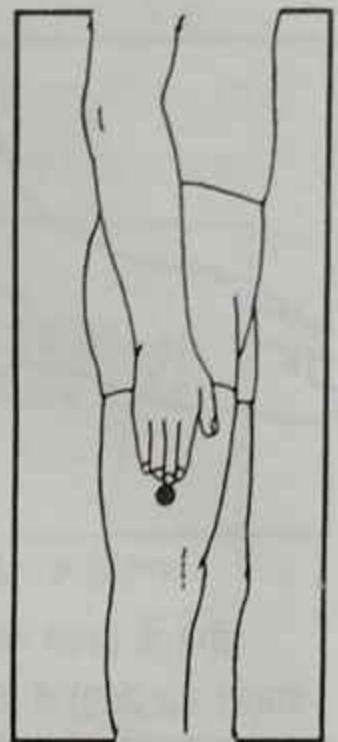
शियाटिका रोग को दूर करने के लिए पैरों में लम्बर (**lumbar**), सैक्रम (**sacrum**), गुर्दों (**kidneys**) तथा मूत्राशय (**bladder**) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इन केन्द्रों की पैरों में स्थिति आकृति नं० **194** में दर्शायी गई है। इस आकृति के चैनल नं०**1** में दर्शाये प्वाइण्टस शियाटिका के प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं। तलवे में जिस स्थान से एड़ी का भाग शुरू होता है, उस स्थान या उसके आसपास ही ये केन्द्र होते हैं। रोग को शीघ्र तथा पूरी तरह दूर करने के लिए इस आकृति में दर्शाये सारे काले निशानों तथा अंकित निशानों पर प्रेशर दिया जाये चाहे वे दबाने से दर्द करें या न करें। इन केन्द्रों पर प्रेशर हाथ के अँगूटें के साथ दिया जा सकता है जैसाकि आकृति नं० **195** तथा **196** में दर्शाया गया है। तलवे के ये भाग क्योंकि कुछ सख्त होते हैं इसलिए अच्छा तो यह है कि इन भागों पर सख्त रबड़, प्लास्टिक या लकड़ी के किसी गोल मुलायम उपकरण के साथ प्रेशर दिया जाये।

आकृति नं० 194 आकृति नं० 195 तथा 196

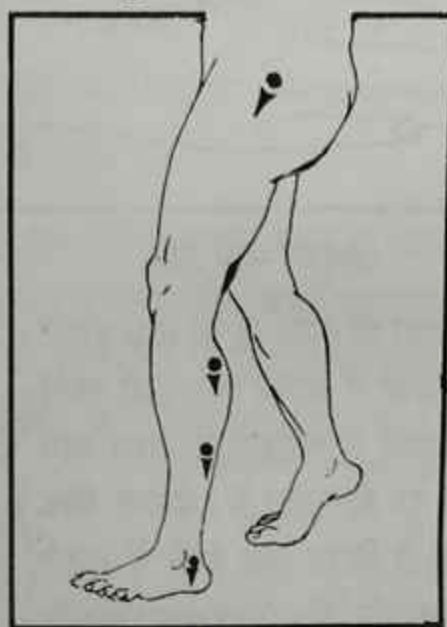
इन केन्द्रों के अतिरिक्त शियाटिका का दर्द एकदम कम करने तथा दूर करने के लिए जो सबसे अधिक प्रभावी केन्द्र हैं वे हैं एड़ियों का मध्यभाग जैसाकि आकृति नं० 197 में दिखाया गया है। एड़ियों का यह भाग क्योंकि सख्त होता है, इसलिए रबड़ या लकड़ी

आकृति नं० 197

आकृति नं० 198

के किसी उपकरण से प्रेशर देकर देखें, जो भाग दबाने से असहनीय दर्द करें, वही रोग के प्रमुख केन्द्र हैं। पैरों की सारी अँगुलियों विशेष कर अँगूठों के साथ वाली दो अँगुलियों (आकृति नं० 198) पर मालिश की भाँति प्रेशर देने से पीठ तथा टाँग का दर्द एकदम काफी कम हो जाता है।

इस रोग के प्रमुख केन्द्रों में एक केन्द्र बाहरी टखने के (आकृति नं० 199) बिल्कुल नीचे होता है। यह केन्द्र बहुत ही नाजुक होता है अतः इस पर प्रेशर कुछ सेकंड के लिए रोगी की सहनशक्ति अनुसार देना चाहिए। अच्छा रहेगा अगर टखने के साथ-साथ (आकृति नं० 200) सारे हिस्से पर प्रेशर दिया जाये।

आकृति नं० 199

आकृति नं० 200

आकृति नं० 201 आकृति नं० 202

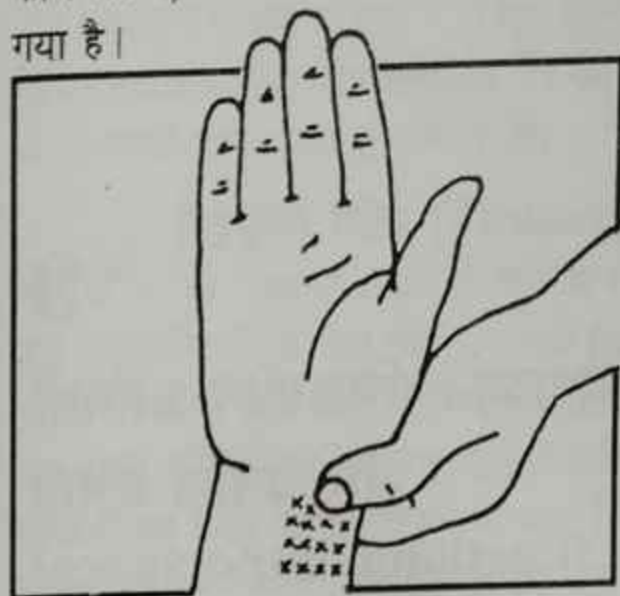
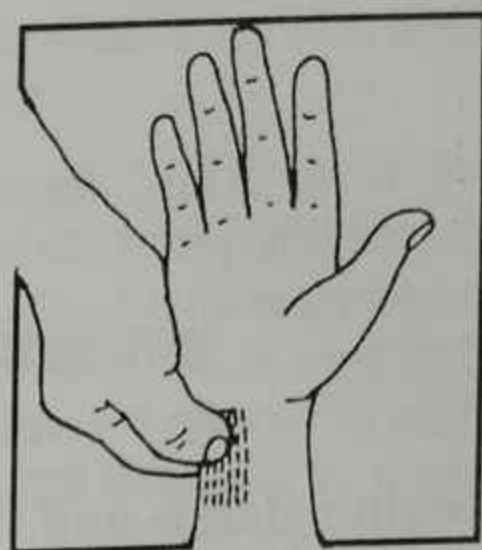
टाँगो के निचले भाग (आकृति नं० 201) तथा पैरों व हाथों के ऊपर चौथे चैनल (आकृति नं० 202) में प्रेशर देने से भी शियाटिका दर्द दूर करने में सहायता मिलती है।

आकृति नं० 203 आकृति नं० 204

हथेलियों के निचले भाग (आकृति नं० 203) तथा हाथों के ऊपर अँगूठे तथा पहली अँगुली के पास (आकृति नं० 204) प्रेशर देना भी शियाटिका में काफी लाभकारी रहता है। इस रोग में नितम्बों के साथ तथा टाँगों के पीछे विशेषकर पिण्डलियों के मध्य भाग में हाथों के अँगूठों के साथ प्रेशर देने से दर्द बहुत जल्दी दूर हो जाता है। प्रत्येक केन्द्र पर रोगी की सहनशक्ति अनुसार कुछ सेकंड से लेकर एक-दो मिनट तक प्रेशर दे सकते हैं। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 205 तथा आकृति नं० 206 में दिखाया गया है। करवट के बल लेटकर हाथ (नं० 207) टाँग पर रखें। अँगूठे से दूसरी अँगुली टाँग के ऊपरी भाग को जहाँ छूयेगी, उस भाग पर हाथ के अँगूठे से गहरा प्रेशर दें। शियाटिका से सम्बन्धित यह एक विशेष केन्द्र हैं। शियाटिका से सम्बन्धित टाँग के बाहरी भाग (आकृति नं० 208) पर भी चार प्रतिबिम्ब केन्द्र होते हैं। रोगी को भूमि या लकड़ी के तख्ते वाली चारपाई पर एक तरफ (**one sided**) लिटा कर एक या दोनों हाथों के अँगूठों के साथ नीचे की ओर जोर से लगभग आधा मिनट या कुछ अधिक समय तक तीन बार प्रेशर देने से कई रोगियों को दर्द से एकदम आराम मिल जाता

आकृति नं० 205　　आकृति नं० 206　　आकृति नं० 207

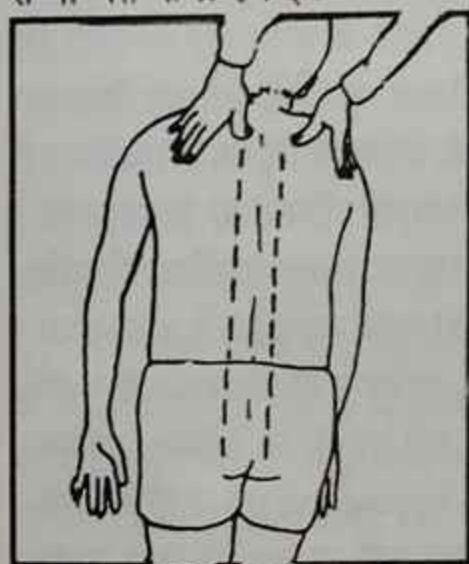
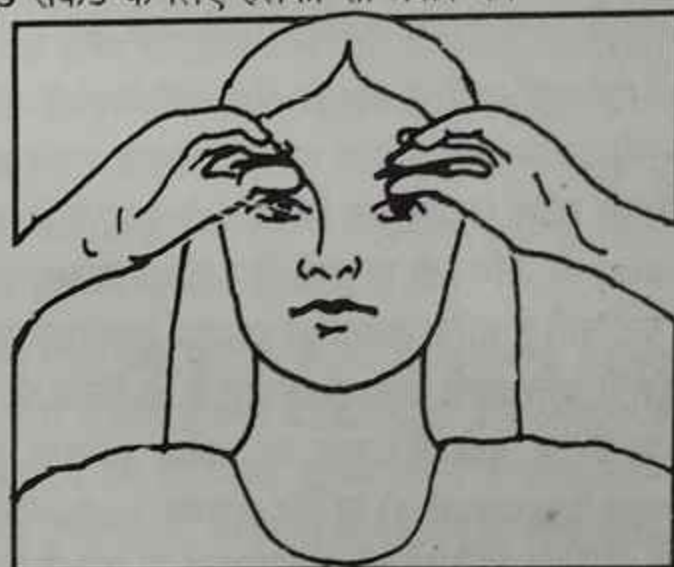
है। नितम्ब वाले केन्द्र पर अँगूठे की बजाए कुहनी या रबड़ के किसी गोल उपकरण से भी रोगी की सहनशक्ति अनुसार प्रेशर दिया जा सकता है। कुहनी के साथ प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 209 में दर्शाया गया है।

आकृति नं० 208　　आकृति नं० 209

सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

ऊपर बताये एक या एक से अधिक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से शियाटिका रोग दूर हो जाता है। इन केन्द्रों के अतिरिक्त कुछ अन्य केन्द्र भी हैं जोकि यह रोग दूर करने में सहायक हो सकते हैं। इस रोग में पेट के प्वाइण्टस (आकृति नं० 173 तथा 174), टाँग के भीतरी भाग (आकृति नं० 175) तथा कानों पर (आकृति नं० 176) प्रेशर देने से भी कई लोगों को काफी फायदा होता है। कलाई के अग्रिम भाग (ऊपर तथा हथेलियों

की दिशा में) पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 210 तथा 211 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 210 आकृति नं० 211

पीठ पर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर प्रेशर देने से (आकृति नं० 212) अधिकतर रोगियों को काफी आराम मिलता है। **इन केंन्द्रों पर प्रेशर देने से अगर किसी रोगी का दर्द बढ़े तो उसे पीठ पर प्रेशर न दें।**

दोनों भौहों के बिल्कुल नीचे (**beneath both eyebrows**) भी शियाटिका सम्बन्धी एक-एक केन्द्र होता है। हाथों के अँगूठों से भौंहो के नीचे (आकृति नं० 213) हलका सा प्रेशर देकर देखें, जिस केन्द्र पर कुछ अधिक दर्द हो, वही इस रोग से सम्बन्धित केन्द्र है। इन केन्द्रों पर कुछ सेकंड के लिए हलका सा प्रेशर दें।

आकृति नं० 212 आकृति नं० 213

अगर पुरःस्थ ग्रन्थि बढ़ने (**enlargement of prostate gland**), मधुमेह (**diabetes**), गर्भाशय (**uterus**) या डिम्बग्रन्थियों (**ovaries**) का कोई रोग हो तो इन रोगों से सम्बन्धित विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि अध्याय 6 में बताया गया है, इस रोग में बॉयोकम्बीनेशन नं० 19 या विटामिन 'सी' लेना काफी लाभकारी रहता है।

8

अन्तःस्रावी रसोत्पादक नलिकाहीन ग्रन्थियाँ और उनका प्रभाव
(Endocrine glands and their functional importance)

हमारे शरीर में दो प्रकार की ग्रन्थियाँ हैं- एक वे हैं जो अपने में बनने वाले रस को नलिकाओं द्वारा शरीर के विशेष भागों तक पहुँचाती हैं और दूसरी वे हैं जो अपना विलक्षण रस नलिकाओं द्वारा नहीं अपितु सीधा रक्त द्वारा **(ductless glands secreting their hormones directly into the blood stream)** शरीर के विभिन्न आंतरिक अंगों तक पहुँचाती हैं। इन्डोक्राइन तथा हार्मोन ग्रीक भाषा के शब्द हैं जिनका अर्थ क्रमशः अन्तःस्राव तथा उत्तेजित करना है। इन ग्रन्थियों में उत्पन्न होने वाले उत्तेजक रस शरीर की वृद्धि, पोषण, यौन संतुलन, स्वाधीन मांसपेशियों के संचालन तथा अन्य ग्रन्थियों की क्रियाओं के नियंत्रण में महत्त्वपूर्ण भाग लेते हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली में विकार आ जाने से शरीर में प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है जिस कारण अनेक रोग हो जाते हैं।

गत कुछ वर्षों में पशुओं और रोगी मनुष्यों के शरीर से कुछ ग्रन्थियों को निकाल कर या उनकी कार्यप्रणाली को रोक कर जो परिणाम सामने आयें हैं, वे अत्यंत विचित्र हैं। चिकित्सा के क्षेत्र में इस खोज से अब यह निश्चित हो चुका है कि अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के उत्तेजक रस **(hormones)** की अधिकता या कमी से न केवल साहस, शारीरिक गठन तथा मानसिक योग्यता जैसे गुण घट जाते हैं बल्कि व्यक्ति का व्यवहार तथा चालचलन ही बदल जाता है। ये छोटी-छोटी ग्रन्थियाँ इतनी शक्तिशाली तथा प्रभावकारी हैं कि किसी भी स्त्री या पुरूष के जीवनक्रम में बहुत बड़ा परिवर्तन ला देती हैं। एक या अनेक ग्रन्थियाँ कई स्त्री-पुरुषों में **अधिक सक्रिय (overactive-hyperactive) या फिर अशक्त (underactive-hypoactive)** हो जाती हैं। कुछ साल पहले जब इन ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली के बारे में पूरा ज्ञान नहीं था तब यह कहा जाता था कि मनुष्य उतना ही तरुण होता है जितनी तरुण उसकी धमनियाँ होती हैं। पर अब यह कहा जाता है कि मनुष्य उतना ही तरुण होता है जितनी तरुण उसकी अन्तःस्रावी रसोत्पादक नलिकाहीन ग्रन्थियाँ हैं।

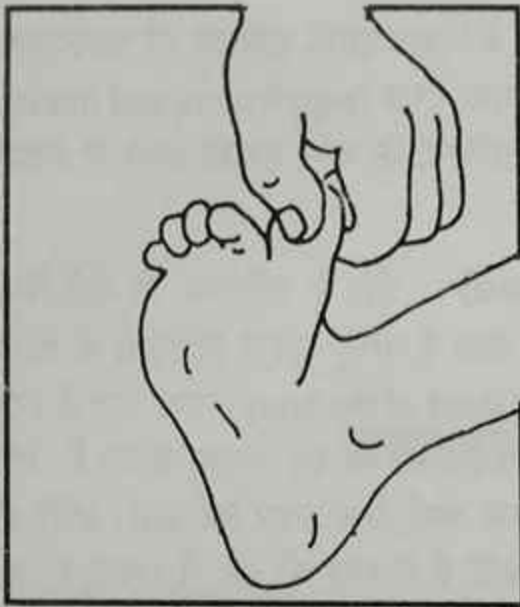
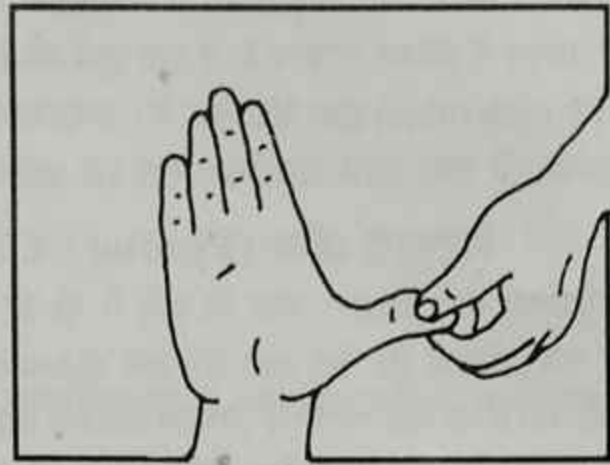
अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ हमारे शरीर के विभिन्न भागों में नाक की सीध में लगभग मध्य भाग में स्थित होती हैं जैसाकि आकृति नं० 6 में दर्शाया गया है। इन ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब

केन्द्रों की स्थिति भी आकृति नं० 6 में दिखायी गई है। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है, वे एक दूसरे की सहायक, पूरक **(supplement and interact with each other)** तथा संचालक हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के नाम, उनकी शरीर में स्थिति, कार्यप्रणाली तथा उनसे सम्बन्धित रोग इस प्रकार हैं :

पिट्रयूटरी ग्रन्थि (Pituitary Gland) : सिर में मस्तिष्क के नीचे स्थित इस ग्रन्थि का आकार मटर के दाने से भी छोटा होता है परन्तु अपनी विशेषता के कारण इसे सब ग्रन्थियों का नेता तथा संचालक **(Master Gland of the body)** माना गया है। यह छोटी सी ग्रन्थि तीन भागों में विभक्त होती है और कई प्रकार के रस उत्पन्न करती है। कुछ रस दूसरी ग्रन्थियों को उत्तेजित करते हैं ताकि वे अपना कार्य ठीक प्रकार कर सकें। शरीर की वृद्धि में इस ग्रन्थि का महत्त्वपूर्ण योगदान है। यह हड्डियों के विकास को वश में रखती है। इस ग्रन्थि द्वारा तरुणावस्था से पहले अधिक रस बनाने के कारण मनुष्य असाधारण रूप में आकार में बड़ा हो जाता है। धड़ की लम्बाई तो साधारण होती है पर भुजाएँ, टाँगें तथा पैर अपेक्षाकृत बड़े होते हैं। तरुणावस्था से पहले जब यह ग्रन्थि सुस्त पड़ जाती है अर्थात कम रस उत्पन्न करती है तो हड्डियों की वृद्धि सामान्य नहीं हो पाती और मनुष्य नाटा रह जाता है। अतः किसी भी व्यक्ति की ऊँचाई तरुणावस्था से पहले पिट्रयूटरी ग्रन्थि की कार्यप्रणाली पर निर्भर करती है।

यह ग्रान्थि अन्य ग्रंथियों की सहायता से शरीर में शक्कर के पाचन तथा चर्बी बनाने की क्रिया पर नियंत्रण रखती है। अगर यह ग्रन्थि ठीक प्रकार काम न करे तो मधुमेह का रोग बढ़ जाता है। बच्चों का उत्पन्न होना, उनके शरीर में कैलसियम का बनना और उनकी हड्डियों की वृद्धि भी इसी ग्रन्थि के अधीन है। इस ग्रन्थि के रसस्राव से रक्त के दबाव, मानसिक प्रतिभा, जनन-संस्थान की वृद्धि तथा स्त्री-पुरुषों की जननेन्द्रियों तथा यौन-लक्षणों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। स्त्रियों में प्रसूति के समय गर्भाशय में लचीलापन आना तथा दुग्ध-स्राव का नियंत्रण भी इसी ग्रन्थि के अधीन है। पिट्रयूटरी की अल्पक्रियता के कारण कमजोरी, अधिक प्यास लगना, अधिक पेशाब आना तथा बालों का झड़ना आदि रोग हो जाते हैं।

इस ग्रन्थि के प्रतिबिम्ब केन्द्र हाथों तथा पैरों के अँगूठों के अग्रभागों **(tips)** में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 6 में दिखाया गया है तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 214 तथा आकृति नं० 215 से स्पष्ट हो जाता है इस ग्रन्थि को सक्रिय करने के लिए बायें से दायें अर्थात **(clockwise)** प्रेशर देना चाहिए तथा इसकी कार्यगति कम करने के लिए दायें से बायें अर्थात **(anti-clockwise)** प्रेशर देना चाहिए।

पिट्रयूटरी ग्रन्थि अपने हार्मोनस ठीक प्रकार बना रही है कि नहीं, एक विशेष विधि द्वारा खून की जाँच से यह पता लगाना अब बहुत आसान हो गया है। कौन सा हार्मोन ठीक प्रकार नहीं बन रहा, उसी अनुसार इलाज भी किया जाने लगा है। पर एक्युप्रेशर द्वारा बिना दवा, इस ग्रन्थि की कार्यविधि को ठीक किया जा सकता है।

आकृति नं० 214

आकृति नं० 215

थाइरॉयड ग्रन्थि (Thyroid Gland) : गहरे लाल रंग की यह ग्रन्थि कंठ के नीचे गले की जड़ में दो खण्डों में विभक्त होती है। इसे शक्ति प्रदान करने वाली ग्रन्थि कहते हैं क्योंकि यह शरीर में फुर्तीलापन प्रदान करती है। इसका पाचन क्रिया से सम्बन्ध है तथा शरीर में आक्सीजन के उपभोग को नियन्त्रित करके कार्बन-डाइआक्साइड के निकास को प्रभावित करती है। इस ग्रन्थि के **अल्प स्राव** (hyposecretion-hypothyroidism) की स्थिति में व्यस्कों में वजन बढ़ने लगता है तथा शरीर में कुछ सूजन भी आ जाती है जिसे मिक्सएडिमा कहते हैं। इसके अतिरिक्त शरीर की गतियाँ तथा सोचने व बोलने की क्रियाएँ मन्द पड़ जाती है, त्वचा स्थूल और शुष्क हो जाती है, केश गिरने लग जाते हैं, यहाँ तक कि गंजापन हो जाता है। शरीर का तापमान सामान्य से कम रहने लगता है।

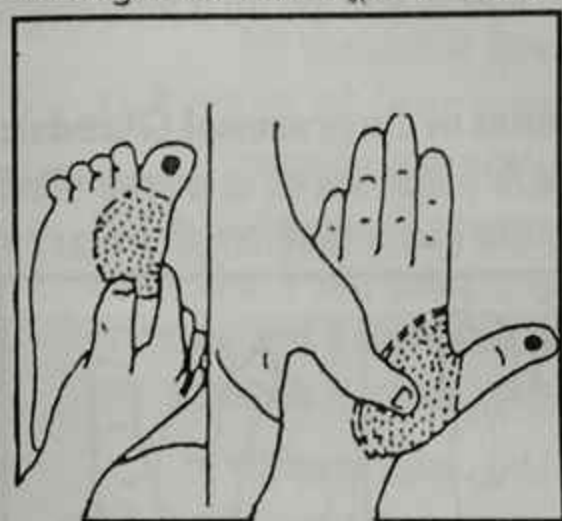
थाइरॉयड ग्रन्थि के अतिस्राव (hypersecretion) की अवस्था में शरीर का तापमान सामान्य से अधिक रहने लगता है, वजन घटना शुरू हो जाता है, गर्मी सहन करने की क्षमता कम हो जाती है, जल्दी घबराहट होने लगती है तथा कई लोगों के हाथ-पैर कांपने लग जाते हैं। छोटी-छोटी बात पर उत्तेजित हो जाना भी इसका अन्य लक्षण है। नाड़ी की गति भी बढ़ जाती है। यह ग्रन्थि दाम्पत्य जीवन में विशेष महत्त्व रखती है क्योंकि ऐसे पति-पत्नी जिनकी ये ग्रथियाँ एक दूसरे के विपरीत हों अर्थात एक की साधारण तथा दूसरे की उत्तेजित, तो उनके स्वभाव में परस्पर तालमेल होना काफी कठिन हो जाता है।

कई बच्चों में थाइरॉयड ग्रन्थि बचपन से ही अशक्त होती है जिस कारण उनकी मानसिक वृद्धि नहीं हो पाती तथा उनकी जनेन्द्रियाँ पूर्णता विकसित नहीं हो पाती। ऐसे बच्चे प्रायः शारीरिक रूप से विकृत भी होते हैं।

थाइरॉयड ग्रन्थि के सामान्य स्राव में आयोडीन की मात्रा रहती है पर ऐसे इलाके जहाँ पानी में आयोडीन की मात्रा कम रहती है वहां के लोगों को गलगण्ड हो जाता है। इस दशा में थाइरॉयड ग्रन्थि का आकार बढ़ जाता है। ऐसे क्षेत्रों में आयोडीन की कमी पूरी करने

के लिए लोगों को केवल आयोडाइजड नमक खाने को कहा जाता है।। थाइरॉयड ग्रन्थि का इतना महत्त्व है कि अगर इस ग्रन्थि का थोड़ा सा भाग काट कर निकाल दिया जाए या पूरी ग्रन्थि निकाल दी जाए तो उससे मनुष्य के स्वभाव, चालचलन तथा शरीर पर काफी प्रभाव पड़ता है।

थाइरॉयड के कई टैस्ट यथा T3,T4, FTI तथा TSH द्वारा अब यह जानना भी संभव हो गया है कि थाइरॉयड ग्रन्थि अपना कार्य ठीक प्रकार कर रही है कि नहीं। कई बार थाइरॉयड ग्रन्थि में कोई विकार नहीं होता पर पिट्यूटरी ग्रन्थि की निष्क्रियता के कारण भी थाइरॉयड ग्रन्थि अपना कार्य ठीक प्रकार नहीं कर पाती क्योंकि पिट्यूटरी ग्रन्थि, थाइरॉयड ग्रन्थि को उत्तेजित करने वाले हार्मोन (thyroid-stimulating hormone-TSH) ठीक प्रकार नहीं बनाती। डाक्टर दवाइयों द्वारा दोनों ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली को सुधारने का कार्य करते हैं। एक्युप्रेशर द्वारा बिना दवा, दोनों ग्रन्थियों की कार्यविधि को ठीक किया जा सकता है।

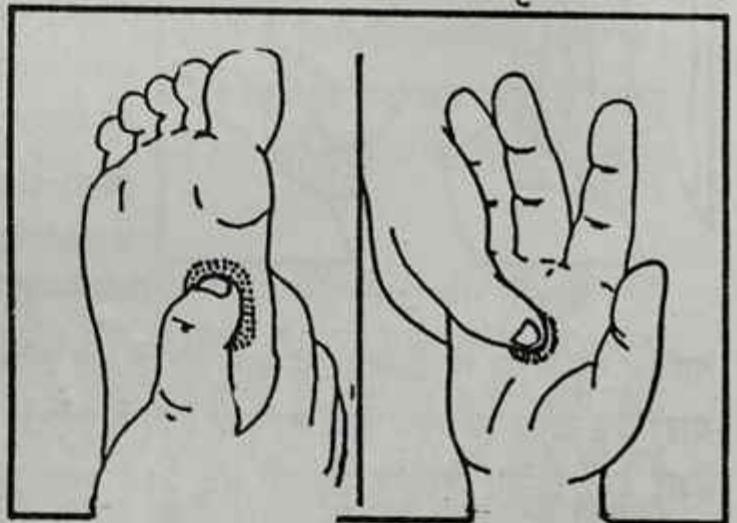
थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्र हाथों तथा पैरों के अँगूठों के बिल्कुल नीचे तथा अँगूठों के ऊँचे उठे हुए भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 216 में

आकृति नं० 216

दिखाया गया है। थाइरॉयड ग्रन्थि के अल्पस्राव (hyposecretion-hypothyroidism) की स्थिति में इसकी कार्यक्षमता तेज करने के लिए प्रेशर बायें से दायें अर्थात घड़ी की सूई की भाँति (clock-wise) देना चाहिए जबकि अतिस्राव (hypersecretion-hyperthyroidism) की स्थिति में इसकी कार्यक्षमता कम करने के लिए प्रेशर दायें से बायें (anti-clockwise) देना चाहिए। वैसे अगर clock-wise तथा anti-clockwise का अधिक ध्यान न करते हुए अँगूठे या किसी उपकरण से सीधा या मालिश की भाँति भी प्रेशर दिया जाए तो भी इस ग्रन्थि की कार्यप्रणाली सामान्य हो जाती है। थाइरॉयड ग्रन्थि का कार्य ठीक करने के लिए पिट्यूटरी ग्रन्थि के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी अवश्य प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 214 तथा 215 में दिखाया गया है।

पैरा-थाइरॉयड ग्रन्थियाँ (Parathyroid Glands) : थाइरॉयड ग्रन्थि के पीछे दोनों ओर दो-दो अर्थात् कुल चार छोटी-छोटी ग्रन्थियाँ होती हैं जिन्हें पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियाँ कहते हैं, इनमें वसा तो होती है पर आयोडीन नहीं। ये ग्रन्थियाँ शरीर की सबसे अधिक रक्तमय अंग हैं तथा रक्त के कुछ रासायनिक तत्त्वों को ठीक रखने में सहायक होती हैं। ये शरीर में कैलसियम के संतुलन को बनाये रखती हैं अन्यथा हड्डियाँ कमजोर पड़ जाएँ और शीघ्र टूट जाएँ। इन ग्रन्थियों द्वारा ठीक प्रकार काम न करने से जोड़ों के रोग हो भी जाते हैं तथा बढ़ भी जाते हैं तथा रक्त में कैलसियम की मात्रा अधिक हो जाने के कारण गुर्दों में कैलसियम जमने लगता है, फलस्वरूप गुर्दों में पथरियाँ (renal stones) बनने लगती हैं।

डाक्टरी जाँच द्वारा अब यह मालूम करना भी संभव हो गया है कि ये ग्रन्थियाँ अपना कार्य ठीक प्रकार कर रही हैं कि नहीं। दवाइयों के बिना एक्युप्रेशर द्वारा इन ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली में सुधार लाया जा सकता है। पैरा-थाइरॉयड ग्रन्थियों के हाथों तथा पैरों में वही प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं जोकि थाइरॉयड ग्रन्थि के हैं जैसाकि आकृति नं० 216 में दिखाया गया है। थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त पिट्यूटरी ग्रन्थि के प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 214 तथा 215) पर भी जरूर प्रेशर देना चाहिए क्योंकि इनका आपस में घनिष्ट सम्बन्ध है।

थाइमस ग्रन्थि (Thymus Gland) : यह ग्रन्थि गर्दन के नीचे तथा हृदय से कुछ ऊपर स्थित होती है। यह अधिक से अधिक दो वर्ष की आयु में विकसित होती है और चौदह वर्ष की आयु तक इसके पिंड धीरे-धीरे चर्बी में लुप्त होने लगते हैं। यह ग्रन्थि बालकों के शारीरिक विकास में सहायक होती है और जननेन्द्रियों के विकास पर नियंत्रण रखती है। यदि यह ग्रन्थि युवावस्था तक लुप्त न हो तो मनुष्य में बड़ा विकार आ जाता है। छोटी सी चोट भी प्राणघातक सिद्ध हो सकती है। इस ग्रन्थि के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की हाथों तथा पैरों में स्थिति आकृति नं० 6 में दिखायी गई है।

आड्रेनल-उपवृक्क ग्रन्थियाँ (Adrenal or Suprarenal Glands): दोनों गुर्दों के ऊपर टोपी की भांति एक-एक ग्रंथि होती है जिसे आड्रेनल या उपवृक्क ग्रंथियाँ कहते हैं। इन ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की पैरों तथा हाथों में स्थिति आकृति नं० 217 में दर्शायी गई है। ये ग्रन्थियाँ जनन-संस्थानों की वृद्धि पर प्रभाव डालती हैं। इन ग्रन्थियों का रस जीवन तथा शक्ति के लिए आवश्यक है क्योंकि यह रक्त के दबाव तथा स्वतंत्र मांसपेशियों पर प्रभाव डालता है। आड्रेनल ग्रन्थियों का रस ही मनुष्य को साहसी या डरपोक बनाता है। इन ग्रन्थियों द्वारा अधिक रस बनाने से रक्त का दबाव बढ़ जाता है. पेट में पित्त की अधिकता, गैस तथा मोटापा आदि के रोग हो जाते हैं। अगर इसके बनने में कमी आ जाए तो मांसपेशियाँ निर्बल हो जाती हैं, रक्त का दबाव कम हो जाता है, शरीर में कमजोरी आ जाती है और नाडियों में विकार होने लगते हैं।

आकृति नं० 217

अग्न्याशय (Pancreas) ग्रन्थि : इस ग्रन्थि के बार में विस्तृत वर्णन 'मधुमेह से सम्बन्धित अध्याय 13 में किया गया है।

डिम्ब ग्रन्थियाँ (Ovaries) : ये स्त्रियों के प्रजनन अंगों का एक महत्त्वणीय भाग हैं। डिम्बग्रन्थियाँ अर्थात अण्डाशय दो होती हैं और गर्भाशय के दोनों ओर गर्भाशय नलिकाओं

के नीचे स्थित होती हैं। इनमें अपरिपक्त डिम्ब होते हैं। जब लड़की लगभग 12 वर्ष की होती हैं तो उसकी किसी एक डिम्बग्रंथि से प्रतिमास एक डिम्ब पक्क कर किसी एक गर्भाशय नलिका में पहुँचता है। डिम्ब का पुरुष के शुक्राणु से मेल होकर नये जीव का आगमन होता है।

ऐसा अनुमान है कि लड़की के जन्म समय उसकी दोनों डिम्ब ग्रन्थियों में लगभग 350,000 अपरिपक्व डिम्ब होते हैं। रजोनिवृति (**menopause**) के समय तक इन में से लगभग 375 डिम्ब ही पक्क पाते हैं। जन्म के समय लड़की की डिम्बग्रन्थियों में इतनी बड़ी संख्या में अपरिपक्व डिम्ब क्यों होते हैं, इस रहस्य का ज्ञान अभी तक पता नहीं चल सका है। यह केवल प्रकृति ही जानती है।— **At birth, a female child's ovaries contain perhaps 350,00 immature eggs. Between puberty and menopause, only 375 ever mature.**

डिम्ब का भंडार होने तथा डिम्ब पकाने के अतिरिक्त डिम्ब ग्रन्थियाँ दो प्रमुख हॉरमोनस बनाती हैं जिन्हे एस्ट्रोजन (**estrogen**) तथा प्रोजेस्ट्रोन (**progesterone**) कहते हैं। स्त्रियों की विचारबुद्धि, स्वरूप तथा शारीरिक विकास में इन हॉरमोनस का महत्त्वणीय योगदान है।

पैरों तथा हाथों में डिम्ब ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 6 व 11 में तथा इन बारे विस्तृत जानकारी अध्याय 15 में दी गई है।

अण्डकोष-वृषण (Testes) : पुरुषों के शिश्न के दोनों ओर एक-एक अण्डकोष होता है, अर्थात् कुल दो अण्डकोष होते हैं। ये पुरुषों का जनन अंग हैं। इनमें शुक्राणों का निर्माण होता है तथा प्रत्येक अण्डकोष से पुरुष हार्मोन टेस्टोस्टीरोन (testosterone) का अन्तःस्राव होता है। अण्डकोषों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 6, 11 तथा अध्याय 16 में दर्शायी गई है।

पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) : यह मस्तिष्क के भीतर अर्ध-गोलार्द्धों के पीछे होती है। जब तक मनुष्य काफी वृद्धावस्था को नहीं पहुँच जाता, यह मस्तिष्क की तरुणावस्था को बनाए रखती है। इस ग्रन्थि का जनन-अंगों से भी सम्बन्ध रहता है। यह शरीर में पोटाशियम, सोडियम तथा पानी के अनुपात का सन्तुलन रखती है। इस ग्रन्थि के ठीक प्रकार कार्य न करने से शरीर काफी फूल जाता है। इस ग्रंथि के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 214 तथा 215 में दर्शाया गया है।

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें। उसकी अवहेलना करने का आप को कोई अधिकार नहीं है। ऐसा करने से आप अपने लिए भी बोझ बनते हो तथा दूसरों के लिए भी।

विलियम हाल

9

हृदय तथा रक्त संचार के रोग
(Disorders of the Heart & Circulation)

हृदय का रूप तथा कार्य

हृदय लचीली मांसपेशियों से बना अत्यन्त ही कोमल, लाल रंग के थैले जैसा, चार खण्डों वाला अंग है जो दोनों फेफड़ों के मध्य, वक्ष के बायीं तरफ़ तीसरी से छठी पसली के बीच होता है जैसाकि आकृति नं० 7 में दर्शाया गया है। इसका आकार स्वस्थ व्यक्ति की अपनी बंद मुट्ठी के समान लगभग 5 इंच लम्बा, 3 इंच चौड़ा, 2½ इंच मोटा तथा वजन लगभग 5 छटांक या इससे भी कुछ अधिक होता है। स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में यह प्रायः बड़ा होता है। इसकी शक्ल कलमी आम या नाशपाती के सदृश होती है। यह भीतर से पोला तथा नुकीला होता है। हृदय की सुरक्षा के लिए सामने छाती की बड़ी हड्डी तथा बायीं तरफ तीसरी, चौथी और पाँचवी पसलियां हैं।

हृदय मनुष्य के जीवन का मुख्य धुरा है। इसका कार्य पम्पिंग विधि द्वारा शरीर की शिराओं (veins) द्वारा नियमित रूप से लगातार सारे शरीर के रक्त को प्राप्त करके फेफड़ों की सहायता से उसमें से कार्बन-डाइक्साइड (carbon-dioxide) दूषित तत्त्व निकाल कर आक्सीजन-युक्त शुद्ध रक्त धमनियों (arteries) द्वारा प्रत्येक भाग तक पहुँचाना है जिससे शरीर का पोषण होता है। जीव के माता के गर्भ में आने के 5-6 मास बाद हृदय अपना कार्य शुरू कर देता है और मृत्यु तक निरन्तर दिन-रात, प्रतिपल अपना कार्य करता रहता है। जब हृदय ने विश्राम किया तो मानो मृत्यु हो गई। हृदय एक दिन में लगभग एक लाख बार सिकुड़ता तथा फैलता है। हृदय के इस प्रकार के आकुंचन तथा प्रसारण को उसकी 'धड़कन' कहते हैं। हृदय की गति की यह दर 70 से 75 प्रति मिनट होती हे। स्त्रियों का हृदय पुरुषों के हृदय की अपेक्षा अधिक तेजी से धड़कता है।

हृदय तथा रक्त संचार सम्बन्धी रोग

दूसरे अंगों की भाँति हृदय के भी अनेक रोग हैं। विज्ञान में अभूतपूर्व उन्नति के कारण अब कई ऐसे तरीके निकल आये हैं जिनसे हृदय के विभिन्न रोगों का सहज ही पता लग जाता है। कुछ रोग हृदय की रचना तथा आंतरिक विकारों से सम्बन्धित होते हैं जिन्हें **organic-disorders** कहते हैं तथा कुछ रोग हृदय द्वारा अपना कार्य ठीक प्रकार न करने से सम्बन्धित

हैं जिन्हें functional disorders कहते हैं। आरगैनिक डिसआर्डरस (organic disorders) में सर्जरी उत्तम है, हाँ इतना अवश्य है कि कम गंभीर रोगों में एक्युप्रेशर द्वारा कुछ समय के लिए इलाज करके देख लेना चाहिए पर फंकशनल डिसआर्डरस (functional disorders) के काफी रोग एक्युप्रेशर तथा उपयुक्त भोजन द्वारा दूर किए जा सकते हैं।

दूसरे अंगों की भाँति हृदय के भी अनेक रोग हैं। हृदय तथा रक्तसंचार सम्बन्धी जो प्रमुख रोग हैं, वे हैं --- **हाई ब्लड प्रेशर** (High Blood Pressure)- उच्च रक्तचाप, **लो ब्लड प्रेशर** (Low Blood Pressure) - निम्न रक्तचाप, **वाल्वूलर डिसआर्डरस** (Valvular disorders) **- हृदय कपाट सम्बन्धी रोग, आरटेरीओ स्क्लीरोसिस** (Arterio-sclerosis)- रक्तवाहिनियों का कड़ा पड़ जाना, **वेरीकोज़ वेनज़** (Varicose veins) - शिराओं का फूल जाना, **एन्जाइना पेक्टोरिस** (Angina Pectoris) - रक्त संचार की कमी से हृदय में तीव्र पीड़ा होना जिससे बायें कन्धे या बायें हाथ में दर्द होना, **कार्डिएक हायपरट्राफी** (Cardiac Hypertrophy) - हृदय के आकार की असामान्यता, **कार्डिएक डायलेटेशन** (Cardiac Dilatation) - हृदय गुहा के आकार में वृद्धि होना, **पेरीकार्डियल इन्फ्यूज़न** (Pericardial Infusion) - हृदय के आसपास तरल पदार्थ इकट्ठा होना, **टेकी कार्डिया** (Tachycardia) - धड़कन की गति असामान्य रूप में बढ़ना, **आर्टीकुलर फ्लटर** (Articular Flutter) - हृदय की क्रिया की गति तीव्र होना, **आर्टीकुलर फिब्रिलेशन** (Articular Fibrillation) - हृदय की पेशियों का सिकुड़ना, **ब्रेडीकार्डिया** (Bradycardia) - हृदय का सामान्य गति से कम धड़कना, **हार्ट ब्लाक** (Heart Block) - हृदय में अवरोध, **कोरोनरी थ्राम्बोसिस** (Coronary Thrombosis) - हृदय की एक या अधिक धमनियों में रुकावट, **हार्ट अटैक** (Heart Attack) - दिल का दौरा, तथा **हार्ट फेल्योर** (Heart Failure) - हृदय की धड़कन बन्द होना अर्थात मृत्यु।

हृदय रोगों के बारे में मोटे तौर पर यह जान लेना चाहिए कि रोग कैसा भी हो पर उसका मूल कारण विजातीय द्रव्य होते हैं। शरीर में विजातीय द्रव्य अप्राकृतिक खान-पीन तथा गलत रहन-सहन के कारण इक्ट्ठे होते हैं यथा --- व्यायाम तथा शारीरिक परिश्रम न करना, गरिष्ट तथा असंतुलित भोजन खाना जिससे मोटापा भी हो जाता है, दवाइयों का अधिक सेवन करना, मानसिक तनाव रखना, शक्ति से अधिक श्रम करना, अपर्याप्त विश्राम तथा अपर्याप्त निंद्रा तथा किसी प्रकार का कोई नशा करना। आधुनिक युग में वस्तुतः रहन-सहन के तरीके में परिवर्तन (changing life styles) के कारण हृदय के रोग बढ़ रहे हैं।

हाई ब्लड प्रेशर - उच्च रक्तचाप
(Hypertension-High Blood Pressure)

संसार में बहुत बड़ी संख्या में लोग-जवान, बूढ़े यहाँ तक कि बच्चे भी हाई ब्लड प्रेशर के रोगी हैं। हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप से अभिप्राय है— रक्तप्रवाहिकाओं (arteries) के अन्दर रक्त का रक्तप्रवाहिकाओं की दीवारों पर डाला गया दबाव सामान्य से काफी अधिक हो जाना।

हमारे शरीर में रक्तवाहिनी धवनियों (arteries) में जो रक्त प्रवाह करता है उसको प्रवाह की गति हृदय से प्राप्त होती है जोकि दिन-रात लगातार एक अनथक पम्पिंग मशीन

की भाँति रक्त को पम्प करता रहता है। हृदय के दबाव से रक्त धमनियों में पहुँचता है और शरीर के विभिन्न भागों को शक्ति देकर पुनः हृदय के पास लौट आता है। इस वापिस आये रक्त को हृदय अपनी प्रणाली द्वारा शुद्ध करके पुनः शरीर में भेज देता है। इस तरह यह क्रम दिन-रात चलता रहता है। रक्त पर, हृदय की पम्पिंग का जो दबाव पड़ता है इसे रक्तचाप (blood pressure) कहते हैं। सामान्य दबाव एक स्वाभाविक क्रिया है पर जब ये असामान्य हो जाता है तो रोग बन जाता है। जब कुछ कारणोंवश यह दबाव बढ़ता है तो इसे हाई ब्लड प्रेशर (High Blood Pressure) कहते हैं तथा जब दबाव कम हो जाता है तो इसे (Low Blood Pressure) कहते हैं। जब हृदय अपने पास इकट्ठे हुए रक्त को शरीर में भेजने के लिए सिकुड़ता है तो उस समय जो अधिकतम दबाव बनता है उसे सिस्टोलिक प्रेशर (Systolic Pressure) कहते हैं। इसी समय शरीर से वापिस लौटे रक्त को ग्रहण करने के लिए जब हृदय ढीला (relax) होता है तो उस समय जो प्रेशर बनता है उसे डायस्टोलिक प्रेशर (Diastolic Pressure) कहते हैं। इन दोनों क्रियाओं के सन्तुलित दबाव को 'ब्लड प्रेशर' कहते हैं। साधारण तौर पर बच्चों का रक्तचाप 80/50, युवकों का 120/70 तथा प्रौढ़ों का 140/90 होना सामान्य माना गया है। इनमें पहली बड़ी संख्या सिस्टोलिक प्रेशर तथा दूसरी छोटी संख्या डायस्टोलिक प्रेशर की सूचक है। ब्लड प्रेशर जानने का एक सामान्य नियम यह भी है कि व्यक्ति की आयु के सालों में 90 जमा कीजिए। योगफल का अंक ही उसका सिस्टोलिक प्रेशर होगा। अर्थात अगर एक व्यक्ति की आयु 40 वर्ष है तो उसका सिस्टोलिक प्रेशर 130 होना चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर को अधिक स्पष्ट करते हुए The Macmillan Guide to Family Health में बताया गया है - **As the heart pumps blood through the arteries, the force of the flow exerts pressure on the arterial walls, just as air pumped into a tyre exerts pressure on its lining and surface. And just as too much air pressure is bad for the life of a tyre so too much blood pressure eventually damages the arteries. If the force with which your heart pumps blood through your circulatory system is much greater than necessary for maintaining a steady flow, you are suffering from what doctors call hypertension (high blood pressure). This puts the whole of your circulatory system under considerable strain.**

Blood pressure is very variable. It varies from person to person and even in different parts of the body; it is, for example, higher in the legs than in the arms. For the sake of convenience, doctors normally measure it in one of the large arteries of an arm. Two types of pressure, systolic and diastolic, are measured. Systolic pressure is the pressure at a moment when the heart relaxes in the process of pumping out blood, diastolic pressure is the pressure at a moment when the heart relaxes to permit the inflow of blood. Thus the systolic figure, representing the moment of greatest pressure, is always higher than the diastolic figure. Doctors tend to speak of a patient's blood pressure as being, say "110 over 75". This means that the systolic pressure is 110, the diastolic 75. And those figures are roughly normal for a healthy young adult.

डाक्टरों ने आयु की दृष्टि से सिस्टोलिक तथा डायस्टोलिक प्रेशर निर्धारित किए हैं, जो इस प्रकार हैं :

आयु	सिस्टोलिक प्रेशर	डायस्टोलिक प्रेशर
20	118	78
25	120	80
30	122	82
35	124	84
40	127	86
45	130	88
50	133	90
55	138	92
60	143	94
65	148	96

वृद्ध व्यक्तियों का सिस्टोलिक प्रेशर **160** मिमी० तक हो सकता है। अगर सिस्टोलिक प्रेशर **170** मिमी० से अधिक तथा डायस्टोलिक प्रेशर **90** मिमी० से अधिक रहने लगे तो यह चिन्ता का विषय है तथा इसका इलाज कराना चाहिए।

हृदय तथा रक्तसंचार सम्बन्धी रोगों के कारणों का इसी अध्याय में पहले वर्णन किया जा चुका है। हाई ब्लड प्रेशर का रोग एकदम नहीं होता। यह धीरे-धीरे आता है और कई तरह की पूर्व सूचना देकर आता है। हाई ब्लड प्रेशर होने पर कुछ सामान्य लक्षण सिरदर्द, सिर भारी रहना, सिर में चक्कर आना, थकान, स्वभाव चिड़चिड़ा होना, किसी काम में जी न लगना, अनिद्रा, खाया-पीया हजम न होना, बेचैनी, घबराहट, धड़कन तेज हो जाना, मुँह लाल हो जाना तथा सीढ़ियाँ चढ़ने पर साँस फूल जाना इत्यादि। हाई ब्लड प्रेशर का अगर समय पर इलाज न किया जाये तो हार्ट अटैक **(heart attack)**, गुर्दों के रोग **(kidney diseases)**, लकवा **(paralysis)** तथा आँखों के कई रोग हो जाते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में लाने के लिए यह बहुत जरूरी है कि इसका मूल कारण ढूँढा जाए तथा उसे दूर किया जाए। इसके अतिरिक्त अपने भोजन पदार्थों का ठीक चयन किया जाए। अधिक नमक, मिर्च-मसाले, अधिक चीनी, अधिक वसा तथा तली हुई वस्तुओं का सेवन, सिगरेट, काफी तथा शराब का अधिक सेवन ब्लड प्रेशर बढ़ाते हैं। लगातार मानसिक चिंता, शोक, भय, क्रोध, मोटापा, मधुमेह का रोग, गुर्दों द्वारा अपना कार्य भली-भाँति न करने, बुढ़ापे में जिगर तथा आँतों की निष्क्रियता तथा छोटे जोड़ों के दर्द के कारण हाई ब्लड प्रेशर के रोग में वृद्धि होती है। कई बार ब्लड प्रेशर के यही मूल कारण होते हैं। कई महिलाओं द्वारा लम्बे समय तक गर्भनिरोधक गोलियां खाना भी उच्च रक्तचाप का कारण बन जाता है।

हाई ब्लड प्रेशर से छुटकारा पाने के लिए अपने डाक्टर की सलाह अनुसार भोजन पदार्थों में परिवर्तन लाना चाहिए। अगर हो सके तो कुछ दिनों तक उपवास रखें। उपवास के

दिनों में केवल ताजा फल खायें। नई खोज ने यह प्रमाणित किया है कि पोटाशियम युक्त भोजन यथा मलाई उतारा दूध, सादा दही, छोटी मछली, गाजर, आलू, टमाटर, पालक, खरबूजा, केला तथा संतरे का जूस प्रतिदिन लेने से हाई ब्लड प्रेशर सामान्य हो जाता है। कच्चा प्याज खाने से हाई ब्लड प्रेशर काफी कम किया जा सकता है। रात्रि को एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथे भिगोकर सवेरे खाली पेट यह पानी पीने से भी हाई ब्लड प्रेशर कम होने लगता है। भिगे हुए मेथे घर में इस्तेमाल किए जा सकते हैं। मेथों का पानी लगभग एक महीने या फिर लगातार भी लिया जा सकता है।

सबसे आवश्यक तो यह है कि मानसिक परेशानियों को दूर करके शांतचित रहने की कोशिश करनी चाहिए। पर बहुत मेहनत का काम तथा लगातार कई घंटे काम नहीं करना चाहिए। बार-बार सीढ़ियाँ भी नहीं चढ़ना चाहिए। इसके अतिरिक्त अगर कुछ एक्युप्रेशर विधियों को दिनचर्या का हिस्सा बना लिया जाए तो हाई ब्लड प्रेशर बहुत जल्दी दूर किया जा सकता है।

लो ब्लड प्रेशर –निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure-Hypotension)

प्रत्येक व्यक्ति की आयु में 90 का अंक जोड़ने से जो संख्या बने वही उस व्यक्ति का ऊपर का अनुकूलतम (optimum) रक्त चाप कहलाता है। अर्थात् अगर एक व्यक्ति की आयु 40 वर्ष है तो उसका रक्तचाप 130 होना चाहिए। पर अगर अधिकतम रक्तचाप 100 से कम हो तो उसे मन्द रक्तचाप समझना चाहिए।

यद्यपि मन्द रक्तचाप के कई कारण हो सकते हैं पर इसको मुख्यतः तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है **(i) symptomatic low blood pressure (ii) rising low blood pressure (iii) constitutional low blood pressure.**

(i) पौष्टिक आहार की कमी के कारण, काफी देर बीमार पड़े रहने, हृदय की किसी बीमारी तथा क्षयरोग **(tuberculosis)** के कारण **symptomatic low blood pressure** अर्थात लाक्षणिक 'लो ब्लड प्रेशर' हो जाता है।

(ii) जब तक व्यक्ति बिस्तर में लेटा रहता है उसका रक्तचाप ठीक रहता है पर ज्योंहि वह चारपाई से उठता **(rise)** है तो उसे लो ब्लड प्रेशर हो जाता है। इसीलिए इसे **'rising'** का नाम दिया गया है। यह विशेषकर शारीरिक तौर पर कमजोर तथा पतली औरतों को होता है। उठने पर उन्हें चक्कर आने लगते हैं।

(iii) तीसरी प्रकार का रोग – **constitutional low blood pressure** अपेक्षाकृत अधिक लोगों को देखा गया है। इसके होने के कोई विशेष कारण नहीं होते। पतले लम्बे व्यक्तियों जिनको भूख कम लगती है, जिनके भोजन में प्रोटीन तत्त्व बहुत कम होते हैं, कब्ज वाले रोगियों तथा रक्तहीनता **(anaemia)** वाले रोगियों को भी यह रोग हो जाता है।

मौटेतौर पर निम्न रक्तचाप के कई कारण हो सकते हैं यथा गरमी के मौसम में अधिक पसीना आने के कारण शरीर में पानी व लवण की कमी हो जाना, किसी दुर्घटना, बवासीर तथा स्त्रियों में मासिकधर्म के दिनों में अधिक रक्तस्राव या गर्भपात के समय अधिक रक्त बहने

के कारण या फिर उल्टी व दस्त के कारण शरीर में पानी व लवण तत्त्वों की कमी हो जाना। इनके अतिरिक्त किसी दवाई या किसी खाद्यपदार्थ से एलर्जी हो जाने या फिर लगातार नींद की गोलियां खाने से भी रक्तचाप निम्न हो जाता है।

लो ब्लड प्रेशर के रोगियों को प्रायः घबराहट रहती है, छाती जकड़ी हुई लगती है, चक्कर आते हैं, किसी काम को मन नहीं करता , कमजोरी एवं जल्दी थकान हो जाती है। सिरदर्द भी रहता है और कभी-कभी ठंडा पसीना आने के साथ-साथ बेहोशी भी हो जाती है। इलाज के अतिरिक्त ऐसे रोगियों को चाहिए कि अपने शरीर में पानी व नमक की कमी न होने दें।

एंजाइना – अल्पकालिक हृदय-शूल (Angina Pectoris) : यह प्रायः 45 वर्ष की ऊपर की आयु के व्यक्तियों का रोग है। छाती में बायीं तरफ तीव्र वेदना के साथ यह दर्द शुरू होकर बायें हाथ, कलाई तथा अँगुलियों तक आ जाता है। अधिक श्रम के बाद, भय, घबराहट, अधिक भोजन करने के बाद तथा ठंड लगने के बाद यह दर्द उठने की अधिक संभावना होती है। दर्द शुरू होने से पहले बेचैनी, छाती तथा हृदय जकड़े हुए लगते हैं तथा श्वास-प्रश्वास में कठिनाई आती है। अचानक वेदना के साथ शुरू होकर यह दर्द काफी बढ़ जाता है। शुरू-शुरू में रोगी को ऐसा पता लगता है जैसे दिल का दौरा पड़ गया है।

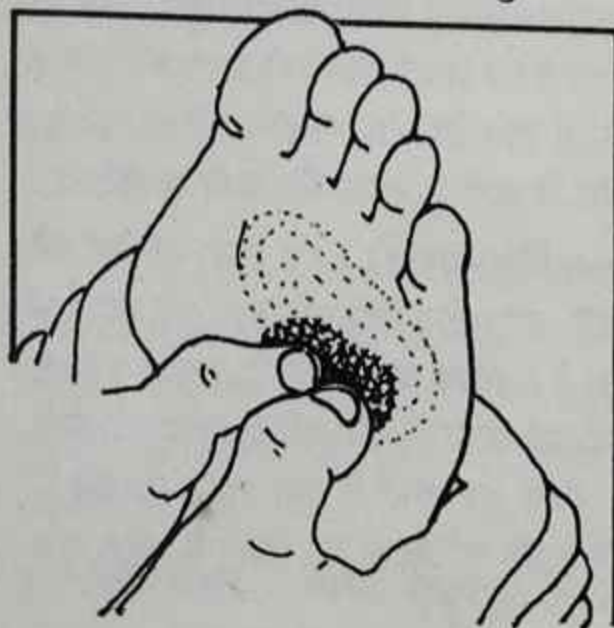
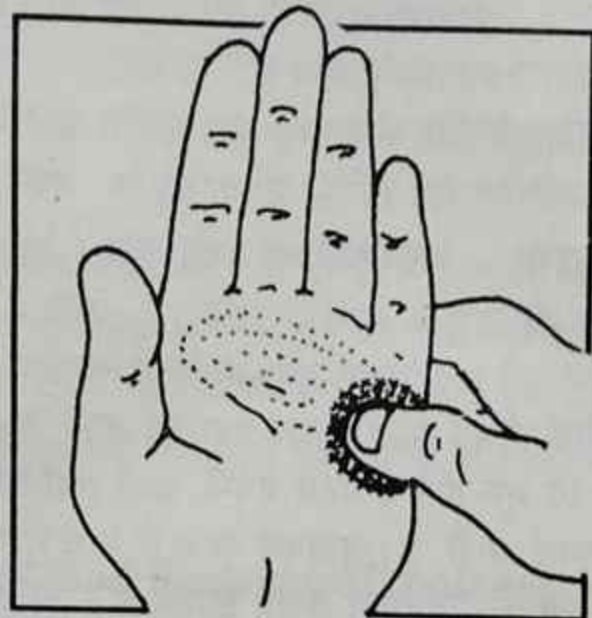
अगर बार-बार एंजाइना का दर्द होता है तो कुछ समय बाद कई मांसपेशियाँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं, कई मर भी जाती हैं। अगर इस रोग का इलाज न कराया जाये तो यह हृदय के दौरे का कारण बन सकता है।

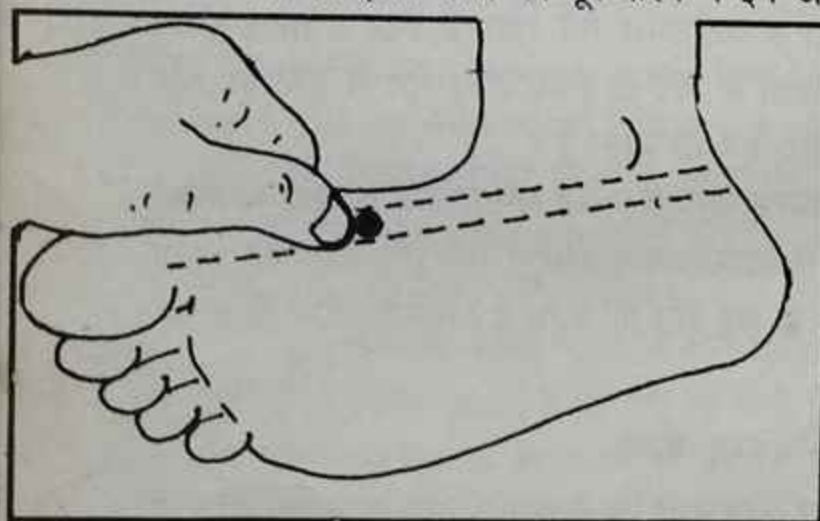
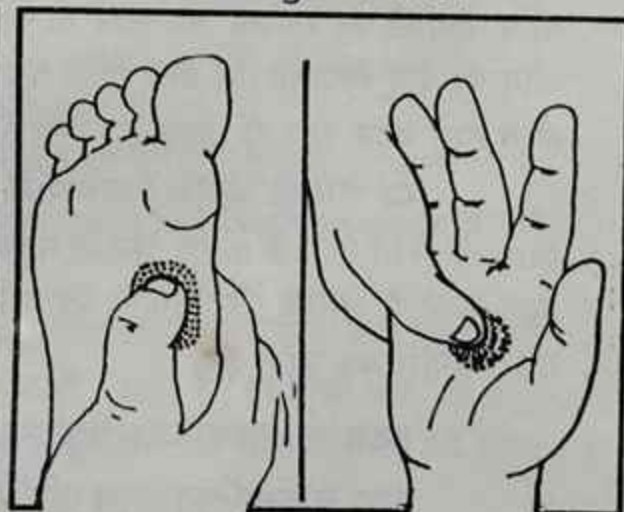
अल्पकालिक हृदय-शूल में दर्द का जोर प्रायः 5 सेकंड से लेकर दो-तीन मिनट तक या कभी-कभी कई रोगियों को इससे भी थोड़ा अधिक समय तक रहता है, फिर अचानक डकार आने या वायु निकलने से दौरा ढीला पड़ जाता है। दर्द के समय साँस लेने में कठिनाई, मुँह लाल तथा बदन ठंडा हो जाता है। ब्लड प्रेशर तेज हो जाता है।

यह रोग भी अधिक रक्तचाप के कारण होता है। जब मांसपेशियों को रक्त-धमनियाँ (arteries) सिकुड़ने के कारण पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन नहीं पहुँच पाती तथा हृदय को अपना काम करने में अधिक जोर लगाना पड़ता है तो यह रोग हो जाता है। सिगरेट पीने के कारण यह बीमारी बढ़ जाती है।

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र

हृदय से सम्बन्धित प्रमुख प्रतिबिम्ब केन्द्र बायें पैर के तलवे तथा बायें हाथ में होते हैं। हृदय के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की ठीक स्थिति के बारे में एक्युप्रेशर चिकित्सकों में कुछ भेद है। कई चिकित्सक इनकी स्थिति बायें पैर तथा बायें हाथ की छोटी दो अँगुलियों से थोड़ा नीचे तलवे तथा हथेली में बताते हैं जबकि कई अन्य चारों अँगुलियों से थोड़ा नीचे तलवे तथा हथेली में बताते हैं जैसाकि आकृति नं० 7 में दर्शाया गया है। हमारा विचार है कि हृदय रोगों में बायें पैर के तलवे तथा बायें हाथ की हथेली के ऊपरी सब भागों पर प्रेशर देना चाहिए, जहाँ दबाने से अपेक्षाकृत अधिक दर्द हो अर्थात् काँटे जैसी चुभन हो, उन केन्द्रों पर विशेष रूप से प्रेशर दिया जाए।

हृदय तथा रक्तसंचार सम्बन्धी प्रत्येक रोग में बायें पैर तथा बायें हाथ में आकृति नं० 218 तथा आकृति नं० 219 के अनुसार हाथों के अँगूठों या किसी उपकरण से प्रेशर दें। केवल दो अँगुलियों के नीचे ही नहीं अपितु चारों अँगुलियों के नीचे तलवे तथा हथेली में प्रेशर दें।

आकृति नं० 218   आकृति नं० 219

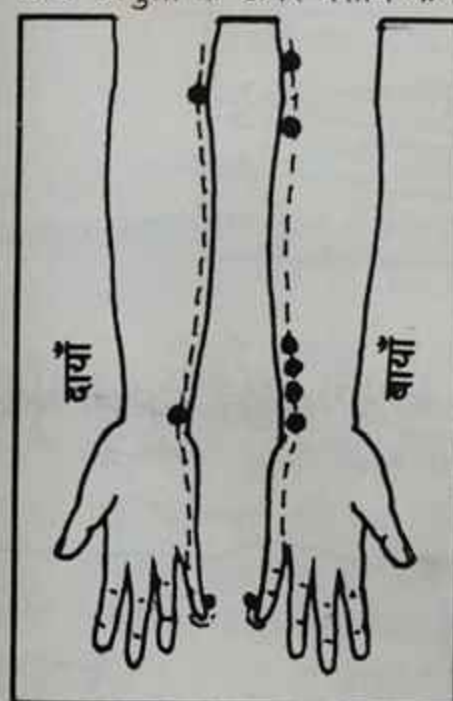
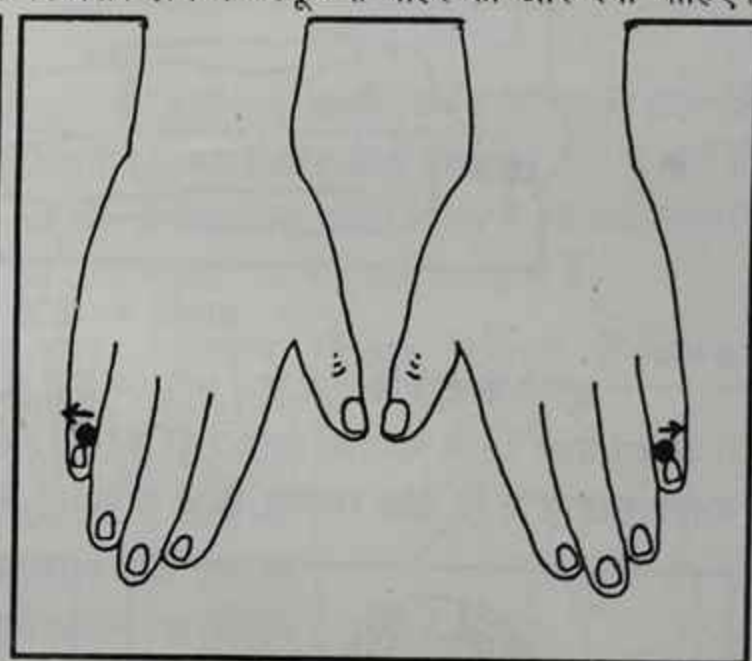
हृदय रोगों में स्नायु-संस्थान विशेष कर थोरेसिक वरट्रीबा का भाग, गुर्दों तथा फेफड़ों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 220, 221 तथा 8 में दर्शाया गया है। हृदय रोगों को दूर करने में इन अंगों का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है।

आकृति नं० 220   आकृति नं० 221

सहायक प्रतिबिम्ब केन्द्र

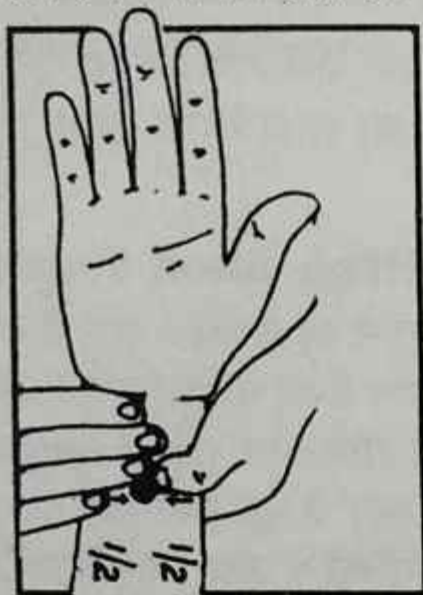
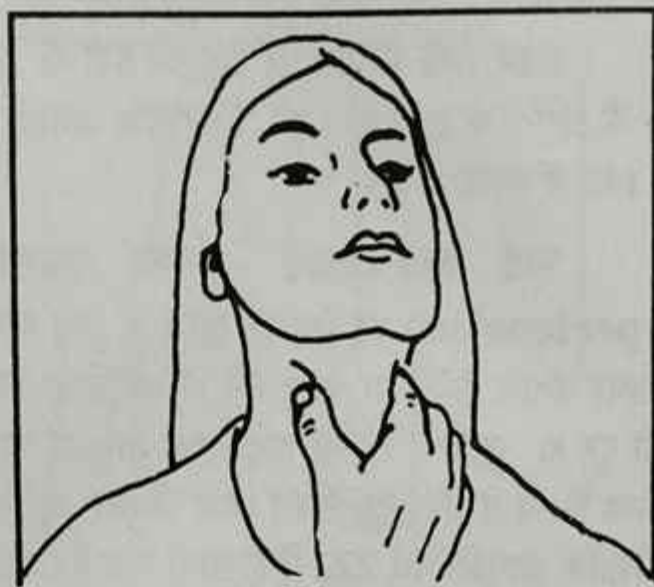
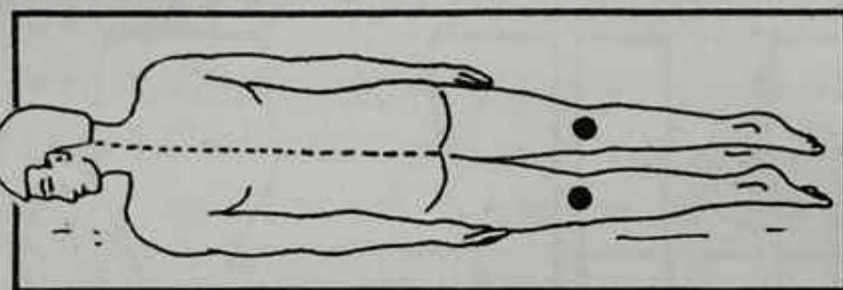
हृदय रोगों को दूर करने के लिए तथा हृदय को सशक्त बनाने के लिए पिट्यूटरी ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, थाइरॉयड व पैराथाइरॉयड ग्रन्थियों तथा आड्रेनल ग्रन्थियों की कार्यप्रणाली को अधिक प्रबल बनाने की आवश्यकता होती है। ऐसा प्रेशर द्वारा ही संभव है। इन ग्रन्थियों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 214, 215, 216 तथा 217 में दिखाया गया है।

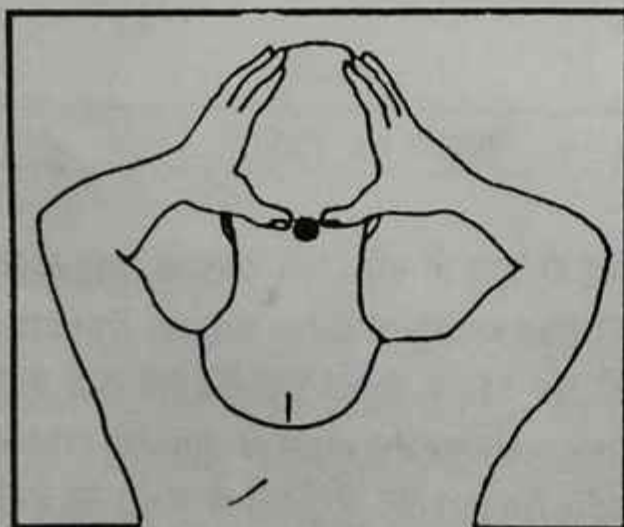
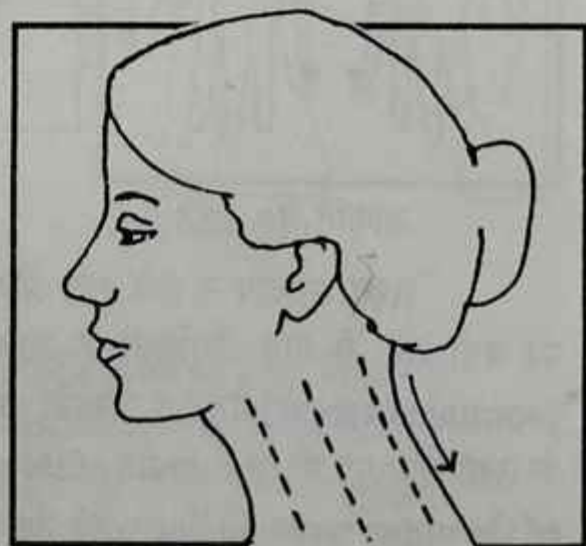
इन अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त डायाफ्राम, नाभिचक्र, जिगर, आमाशय, अँतड़ियों, कोलन, अग्न्याशय तथा स्पलीन के केन्द्रों पर भी प्रेशर देना गुणकारी रहता है। इन अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 47, 9, 6 तथा 7 में दर्शायी गई है।

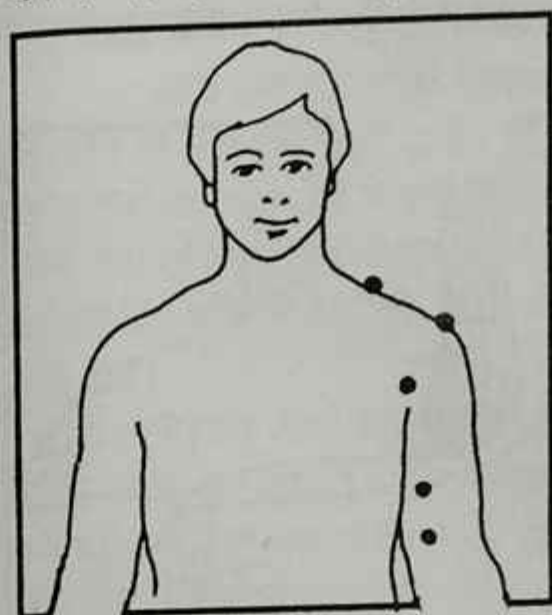
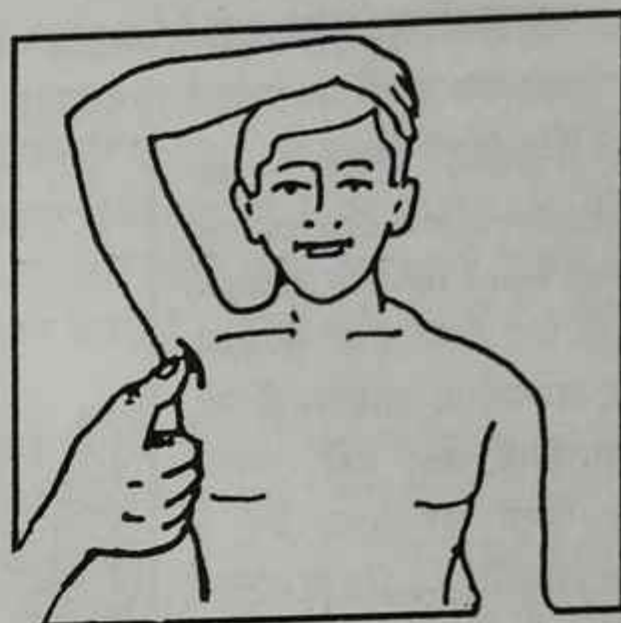
हृदय रोगों में पीठ पर रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ दोनों तरफ ऊपर से नीचे तक हाथों के अँगूठों के साथ रोगी की सहनशक्ति अनुसार तीन बार हलका प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 146 से स्पष्ट हैं।

हाई ब्लड प्रेशर - उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure-Hypertension) का रोग दूर करने के लिए एक्युप्रेशर में कई केन्द्र हैं। हृदय से सम्बन्धित ऊपर बताये केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त कई अन्य केन्द्रों पर प्रेशर देने से यह रोग जल्दी दूर हो जाता है। दोनों हाथों तथा बाजुओं पर हार्ट मेरीडिअनस (heart meridians) के केन्द्र हैं। ये मेरीडियनस सबसे छोटी अँगुली के ऊपरी भाग से शुरू होकर हृदय तक जाती हैं जैसाकि आकृति नं० 222 में दिखाया गया है। छोटी अँगुलियों के ऊपर (आकृतिं नं० 223) तथा बाजुओं के ऊपर दिखाये इन केन्द्रों पर 5-7 सेकंड प्रति केन्द्र, तीन बार प्रेशर देना चाहिए। छोटी अँगुली के ऊपर दर्शाये केन्द्र पर प्रेशर हाथ के अँगूठे से बाहर की ओर देना चाहिए।

आकृति न० 222

आकृति न० 223

उच्च रक्तचाप न होने पाये और अगर हो जाए तो इसे ठीक करने के लिए कलाई पर बड़ी रेखा से तीन अँगुलियों के अन्तर पर **(the width of three fingers from the prominent crease)** प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 224 में दर्शाया गया है। इसी तरह बाजू के उल्टे भाग पर भी **(the width of three fingers above the most prominent crease of the upper wrist, in line with the middle finger)** तीन अँगुलियों के अन्तर पर प्रेशर दें। प्रेशर तीन बार, प्रति बार 2 सेकंड के लिए दें। समस्त हृदय रोगों तथा विशेषकर उच्च रक्तचाप के रोग में गले के ऊपर की हड्डी के दोनों तरफ **(on the throat, as or some what below**

the Adam's apple-both sides) दर्शाये केन्द्रों (आकृति नं० 225) पर अँगूठे तथा अँगुलियों से हलका-हलका कुछ सेकंड के लिए दिन में दो-तीन बार प्रेशर दें। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से मानसिक तनाव भी कम होता है।

आकृति नं० 224

आकृति नं० 225

आकृति नं० 226

घुटनों के पीछे बिल्कुल मध्य भाग (आकृति नं० 226) पर कुछ सेकंड के लिए दिन में दो बार प्रेशर देने से भी उच्च रक्तचाप दूर करने में सहायता मिलती है। आकृति नं० 64 में दर्शाया प्वाइण्ट 2 भी उच्च रक्तचाप से भी सम्बन्धित है।

आकृति नं० 227

आकृति नं० 228

जो अन्य केन्द्र उच्च रक्तचाप से सम्बन्धित हैं, वे हैं– गर्दन के पीछे खोपड़ी का मध्यभाग (medulla oblongata) (आकृति नं० 227) तथा गर्दन के दोनों (आकृति नं० 228) बाहरी भाग। इन केन्द्रों पर कुछ सेकंड के लिए हलका सा प्रेशर देना चाहिए। कन्धों व बाजुओं के ऊपर (आकृति नं० 229) तथा बगल-काँख (आकृति नं० 230) में कुछ सेकंड के लिए प्रेशर देने से भी यह रोग शीघ्र दूर होता है।

आकृति नं० 229

आकृति नं० 230

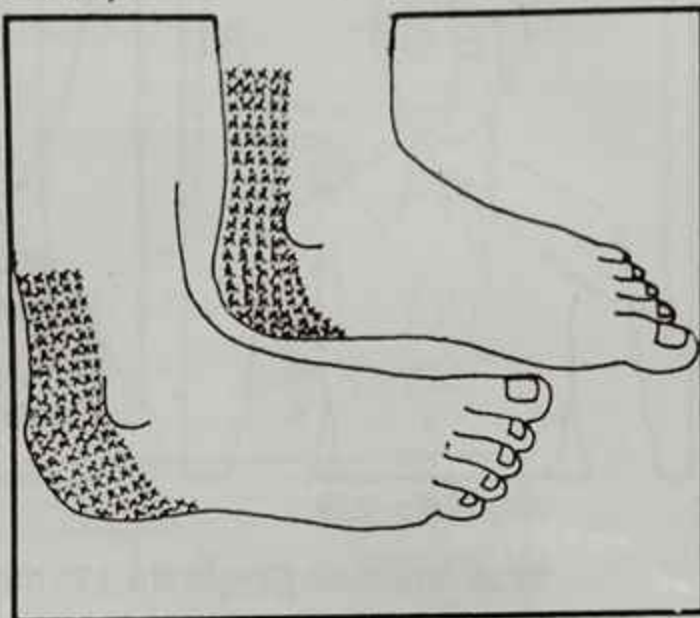
पेट के आठ केन्द्रों (आकृति नं० 173 तथा आकृति नं० 174) पर भी प्रेशर देने से उच्च रक्तचाप का रोग दूर करने में सहायता मिलती है। इन केन्द्रों पर खाना खाने से पहले किसी समय या खाना खाने के दो-तीन घंटे बाद ही प्रेशर देना चाहिए। हाथों में 'मेजिक मसाजर' से प्रेशर देने (आकृति नं० 38) से भी उच्च रक्तचाप का रोग शीघ्र दूर होता है।

लो ब्लड प्रेशर–कम रक्तचाप (Low Blood Pressure-Hypotension) के रोग में आकृति नं० 231 में दर्शाये सारे चारों केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। प्रत्येक केन्द्र पर तीन बार, प्रति बार 2 से 3 सेकंड तक हलका पर गहरा प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त दोनों हाथों की मध्य अँगुली के ऊपरी भाग पर नाखुन के साथ (आकृति नं० 13) कोमल भाग पर अँगूठें की दिशा में तथा बगल काँख (armpit) में 2 सेकंड के लिए तीन-बार अँगूठे के साथ हलका पर गहरा प्रेशर दें। पीठ पर रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर (आकृति नं० 160) ऊपर से नीचे की तरफ तीन बार प्रेशर दें। पेट पर भी आकृति नं० 173 तथा आकृति नं० 174 अनुसार प्रेशर देने से 'लो ब्लड प्रेशर' ठीक हो जाता है। अच्छा रहेगा कि दोनों पैरों तथा दोनों हाथों पर सारी जगह प्रेशर देकर देखें, जहाँ दर्द अनुभव हो, उन सब केन्द्रों पर प्रतिदिन नियमित रूप से प्रेशर दें।

आकृति नं० 231

हृदय वाल्व में कोई विकार (Valvular disorders) की स्थिति में बायें हाथ तथा बायें पैर में हृदय सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त बायें पैर के ऊपरी भाग पर भी प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 12 में इन केन्द्रों की स्थिति दर्शायी गई है।

अल्पकालिक हृदय-शूल (Angina Pectoris) में हृदय तथा उच्च-रक्तचाप सम्बन्धी बताये सब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

वेरीकोज़ वेनज़ (Varicose veins-swollen, dilated and contorted veins mostly in legs) के रोग में पैरों तथा हाथों में **हृदय, थाइरॉयड, अग्न्याशय, आड्रेनल ग्रंथियों, जिगर, अँतड़ियों तथा गुर्दों** सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त आकृति नं० 232 के अनुसार दोनों पैरों के बाहरी तथा भीतरी भाग पर प्रेशर दें। **टाँगों पर विशेषकर जिस भाग में नाड़ियाँ विकृत हुई हों उस भाग पर प्रेशर न दें।**

आकृति नं० 232

वेरीकोज़ वेनज़ के कई कारण हो सकते हैं। भोजन में लगातार लम्बे समय से अनियमताओं के कारण रक्त प्रायः विषैला तथा एसिड युक्त हो जाता है। जिन लोगों को यह रोग होता है उनमें से बहुत से व्यक्तियों का पाचन ठीक नहीं होता, गैस रहती है तथा कब्ज की शिकायत होती है। मोटापा, नितम्बों पर कोई चोट लगना तथा गलत ढंग से बैठना, चलना तथा खड़े रहना इसके अन्य कारण हो सकते हैं। अगर इस रोग का समय पर इलाज न किया जाए तो नाड़ियाँ विकृत होने के अतिरिक्त वेरीकोज़ एकजिमा (varicose eczema), वेरीकोज़ अलसर (varicose ulcers) तथा नाड़ियों की सूजन का रोग हो जाते हैं जो काफी कष्टकर होने के अतिरिक्त उठने, बैठने तथा चलने में बाधक होते हैं।

ऐसे रोगियों को चाय, काफी, सफेद चीनी, डिब्बे बंद खाद्य पदार्थ, मसालेदार भोजन तथा तली हुई चीजें नहीं लेनी चाहिए। पत्तेदार कच्ची सब्जियाँ और फल खाना ऐसे रोगियों के लिए काफी लाभकर है। केला तथा आम कम खाने चाहिए। इन्हें भोजन धीरे-धीरे और अच्छी प्रकार चबा कर खाना चाहिए।

इस रोग में पानी का सेंक भी काफी आराम देता है। कपड़े का एक टुकड़ा, विशेषकर खद्दर का एक टुकड़ा लेकर पहले गर्म पानी में भिगोकर और निचोड़ कर वेरीकोज़ वेनज़ के भाग पर लगभग दो मिनट रखें। उसके बाद दूसरे कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर और निचोड़कर उसी स्थान पर दो मिनट रखें। इस प्रकार बारी-बारी गर्म-ठंडे पानी का सेंक लगभग 10 से 20

मिनट तक सहनशक्ति अनुसार दें। अगर ऐसे रोगी कुछ तेज चल सकें तो उनके लिए अच्छा है। वेरीकोज़ वेनज़ के रोगियों को सख्त तख्ते की चारपाई (**hard bed**) पर फोम के नहीं अपितु रूई के गद्दे पर सोना चाहिए। उन्हें दिन में किसी समय टाँगों के नीचे कुछ मिनटों के लिए सिरहाना रखकर लेटना चाहिए ताकि टाँगों की तरफ से खून सुगमतापूर्वक हृदय की ओर जा सके। ऐसे रोगियों को एक स्थान पर एक ही आसन में लगातार नहीं बैठना चाहिए और न ही लगातार ठहरना चाहिए। ऊँची एड़ी वाले जूते तथा नायलोन की जुराबें नहीं डालनी चाहिए।

हृदय तथा रक्त संचार सम्बन्धी रोगों को दूर रखने तथा रोग की अवस्था में रोग शीघ्र दूर करने के लिए एक्युप्रेशर अत्यंत ही प्रभावकारी पद्धति है पर इन रोगों में अपने डाक्टर की सलाह लेना तथा कुछ रोगों में उपयुक्त दवा करना भी बहुत जरूरी है। दवा के साथ अगर एक्युप्रेशर किया जाय तो बहुत शीघ्र आराम आता है, ज्यों-ज्यों आराम आता जाय अपने डाक्टर की सलाह से आप दिन-प्रतिदिन दवा की मात्रा कम कर सकते हैं। आराम आने पर भी एक्युप्रेशर जरूर जारी रखें।

भोजन तथा व्यायाम : हृदय रोगों से पीड़ित रोगियों को अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों को घी-मक्खन बहुत कम मात्रा में खाने चाहिए। साग-सब्जियाँ तथा फल अधिक खाने चाहिए। हृदय रोग से बचने के लिए आहार में छिलकायुक्त देसी चना, छिलके वाली मूंग की दाल, सोयाबीन की दाल, फलों में सेब, अनार, सब्जियों में पालक, गाजर तथा इनके अतिरिक्त आंवला, लहसुन, ताज़ा मीठा दही व शहद का प्रयोग गुणकारी है। अच्छा रहेगा अगर थोड़े से (50 ग्राम या थोड़े कम) चने रांत को भिगोकर सवेरे नाश्ते में लिए जायें। इससे कोलेस्ट्रोल के बढ़ने तथा हृदय के रोगों की सम्भावना कम होती है। नमक, मिर्च तथा गरम मसालों का प्रयोग बिल्कुल नाममात्र करना चाहिए, अच्छा तो यह है कि उच्च्य रक्तचाप वाले रोगियों को नमक छोड़ देना चाहिए। चीनी की जगह गुड़ या शहद उत्तम है। अगर हो सके तो हाथ-छड़े चावल तथा हाथ की चक्की का आटा लेना चाहिए। सफेद चावल और मैदा हृदय रोगियों के लिए अच्छे नहीं। अंडों और मांस का प्रयोग कम तथा वे भी कम वसा में बनाने चाहिए। कम वसा वाले तेल जैसे काटन सीड तेल, सूरजमुखी का तेल तथा सरसों का तेल प्रयोग करने चाहिए। मांसाहारी लोगों को मछली आदि कम प्रोटीन वाले भोजन को प्रधानता देनी चाहिए ताकि रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ने न पाये।

भोजन के साथ पानी या कोई अन्य तरल पदार्थ यथा लस्सी आदि नहीं लेने चाहिए क्योंकि इनसे गैस बनती है और पाचन भी ठीक प्रकार नहीं हो पाता। पानी आदि भोजन से कुछ समय पहले या कुछ समय बाद लेना चाहिए। हृदय रोग के रोगियों को एक ही समय अधिक पानी नहीं पीना चाहिए बल्कि थोड़ा-थोड़ा कई बार छोटे-छोटे घूंटों में स्वाद लगाकर पीना चाहिए। एक बार काफी पानी पीने से पेट फूल जाता है जिससे हृदय की कोई तकलीफ हो सकती है। यह भी ध्यान रखें कि कब्ज न होने पाये।

काफी, चाय, धूम्रपान तथा कोई भी नशा करना हृदय रोगियों के लिए नुकसानदायक है। हृदय-रोगियों को प्रतिदिन व्यायाम, तेल मालिश तथा सैर भी करनी चाहिए। शुरू-शुरू में व्यायाम हलका करना चाहिए। मानसिक शौंति तथा प्रसन्न रहना ऐसे रोगियों के लिए बहुत जरूरी है। मानसिक शांति के लिए घर और बाहर का वातावरण अच्छा होना चाहिए तथा सात्त्विक भोजन लेना चाहिए।

10

श्वास-प्रणाली के रोग
(Respiratory Disorders)

श्वास-प्रणाली के रोगों में प्रमुख रोग दमा (asthma), वायुनली की सूजन-ब्रांकाइटिस (bronchitis), फेफड़ों की विभिन्न बीमारियां (various diseases of lungs), एलर्जीस (allergies) तथा खाँसी (cough) आदि हैं।

श्वसन संस्थान के विभिन्न अंग हैं – नाक (nose), गला (pharynx), स्वरयन्त्र (larynx), श्वासनलिका (trachea), दो श्वास वाहिनियाँ (two bronchi-right bronchus and left bronchus), श्वास वाहिनियों की उपशाखाएँ तथा अति सूक्ष्म शिराएं (bronchioles and smaller air passages), दो फेफड़े (two lungs) तथा फेफड़ों के आवरण (pleura) इत्यादि जैसाकि आकृति नं० 8 से स्पष्ट है।

दमा (Bronchial Asthma)

ग्रासेट एण्ड डण्लप, न्यूयार्क (Grosset & Dunlop, NewYork) द्वारा प्रकाशित Dictionary of Symptoms में दमा रोग के लक्षण तथा कारण बताते हुए कहा है :-

A condition characterised by wheezing and diffculty in breathing. The condition fluctuates-sometimes the sufferer has a very bad attack of wheezing, and at others he is free of symptoms and breathlessness. The condition often runs in families, and is associated with other diseases such as hay fever, allergic rhinitis, eczema, migraine and allergies. The overall name for this group of diseases is atopy. Asthma can be brought on by allergens; and by infections, by emotional and psychological factors, and by non-specific lung irriation such as cold air, cigarette smoke and irritant gasses.

In asthma, the smooth muscle which encircles the bronchi and bronchioles contracts and thus narrows the tubes. This results in wheezing and difficulty in breathing.

These remarks apply to bronchial asthma usually referred to simply as asthma. However, there is one other form of asthma, called cardiac asthma,

which usually occurs at night in bed in middle-aged or elderly people. It is due to left-sided heart failure.

श्वासनली तथा उसके बाद छोटी-छोटी श्वास नलियों द्वारा हवा फेफड़ों में पहुँचती है। जब श्वास-नलियों के छिद्र सिकुड़ जाते हैं तथा श्लेष्मा भर जाने के कारण बन्द हो जाते हैं तो उनमें से वायु का फेफड़ों तक नियमित रूप से बेरोक आना जाना कठिन हो जाता है। श्वास नलियों की इसी असुविधाजनक अवस्था को श्वास रोग या दमा कहते हैं।

सभी प्रकार के दमा में श्वासनली भी कमजोर और दोषयुक्त हो जाती है। उसके दुर्बल तथा अक्षम होने के कारण ही यह रोग होता है। आमतौर पर दमा हलकी सी सर्दी लगने पर शुरू होता है तथा फिर साँस लेने में कठिनाई प्रतीत होती है। दौरा पड़ने पर रोगी हाँफने लगता है और छाती में प्रश्वास का शब्द सुनाई देने लगता है। प्रायः दमे के दौरे किसी को सर्दी के मौसम में, किसी को गर्मी में तथा किसी को बरसात में पड़ते हैं।

जब यह रोग पुराना हो जाता है तो कई रोगियों को यह अधिक भोजन खाने, काफी गुस्सा करने, कब्ज, खाँसी तथा हिचकी के साथ भी शुरू हो जाता है। रक्त का दूषित होना भी इस रोग का कारण हो सकता है क्योंकि जब दूषित रक्त श्वास नलियों में पहुँचता है तो उनमें सिकुड़न पैदा करता है, सिकुड़न होने से श्वास लेने में कठिनाई आती है। रक्त मुख्य रूप से गलत खाने-पीने के कारण दूषित होता है।

धूल भरी हवा में साँस लेने, कई पेड़ों, पौधों, फूलों, दवाइयों, कई जानवरों के बालों तथा कई पक्षियों के परों की गंध से भी कई व्यक्तियों को दमा का दौरा पड़ जाता है। कई बच्चों को कई तरह की मानसिक परेशानियों के कारण भी अचानक दमे का दौरा पड़ जाता है। वनस्पति घी के अधिक सेवन, कई खास धातुओं से सम्बन्धित उद्योग धन्धों, चीनी मिलों तथा खान में काम करने वाले लोगों में भी यह रोग अधिक देखा गया है। जिनका शरीर किसी अन्य कारण से अस्वस्थ हो ऐसे कई रोगियों को भी यह रोग हो जाता है। अब एक मत यह भी है कि अभी तक यह पता नहीं चल सका है कि दमा क्यों होता है – **No one knows exactly why asthma happens.**

आजकल कुल जनसंख्या के लगभग 5 प्रतिशत लोगों को दमा का रोग है। यह रोग बच्चों में अपेक्षाकृत अधिक है। प्रयोगशाला की कई प्रकार की जाँच से दमा का पता लग जाता है। विभिन्न पद्धतियों में इस रोग के कई इलाज हैं, यद्यपि अभी तक कोई संतोषजनक इलाज नहीं है। दमा से मरने वाले रोगियों की संख्या में भी वृद्धि हो रही है। **दुःख की बात तो यह है कि कई लोग अज्ञानवश कुछ नीम हकीम व्यक्तियों के चक्कर में आ जाते हैं जो उन्हें देसी दवा में सटीरोयड (steroids) मिला कर देते हैं। यह दवा एकदम तो कुछ दिनों के लिए चमत्कारी असर करती है पर इसका अधिक सेवन शरीर को बहुत नुकसान करता है।** हमने अनेक रोगियों की इस प्रकार की दवा प्रयोगशाला (**laboartory**) से टेस्ट करवाई है जिसमें सटीरोयड का मिश्रण पाया गया है।

ब्रांकाइटिस (Bronchitis) वायु नली की सूजन का रोग है। यह आमतौर पर ठंड लगने तथा कीटाणुओं के आक्रमण के कारण होता है। इस रोग में साँस लेने में तकलीफ, खाँसी तथा ज्वर हो जाता है। प्रायः गला सूखने लगता है यथा जलन सी अनुभव होती है। ब्रांकाइटिस में रोगी के खाँसने पर उसका चेहरा प्रायः नीला सा पड़ जाता है। ब्रांकाइटिस दो प्रकार का होता है **acute bronchitis or chronic bronchitis. Acute bronchitis** के बारे में कहा गया है — **Inflammation of the bronchial tubes may be caused by viral or bacterial infections. Bronchitis occurs more frequently in winter and more commonly in cold damp climates. Commencing as a common cold or infection of the throat, nose or sinuses, the inflammation may spread into the chest. Chronic bronchitis** इस रोग की बढ़ी हुई अवस्था है – **Chronic bronchitis is a degenerative disease. After repeated attacks of bronchitis, the walls of the bronchial tubes become thickened, inelastic, and narrowed. The mucous membranes of the bronchi are permanently inflamed and the airways become filled with tenacious (sticky) mucus.**

फेफड़ों के रोगों में **निमोनिया** (pneumonia-inflammation of the lungs), फेफड़ों के आवरण की सूजन **प्लूरिसी** (pleurisy), तथा **फेफड़ों का फुलाव कम होना (emphysema)** रोगों की स्थिति में डॉक्टरी इलाज के साथ अगर एक्युप्रेशर द्वारा इलाज किया जाए तो ये रोग बहुत शीघ्र दूर हो जाते हैं।

निमोनिया (Pneumonia) में फेफड़ों में सूजन, खाँसी तथा साँस लेने में तकलीफ होती है। सिर दर्द, छाती में हलका सा दर्द, बेचैनी तथा अधिक प्यास लगना भी इस रोग के कुछ अन्य लक्षण हैं। यह रोग भारी ठंड लगने के कारण होता है। गलत रहन-सहन तथा अच्छा भोजन न करने से भी यह रोग हो जाता है।

फेफड़ों के अन्दर जब विषैला पदार्थ जमा हो जाता है तो वह फेफड़ों के आवरण **(pleura)** तक भी पहुँच जाता है जिससे आवरण में सूजन आ जाती है जो कष्टदायी बन जाती है। इस तकलीफ को **प्लूरिसी** (pleurisy) कहते हैं। यह रोग फेफड़ों के किसी अन्य रोग, ठंड लगने, गुर्दों तथा जोड़ों के रोगों के कारण भी हो जाता है। फेफड़ों का फुलाव कम हो जाने के कारण साँस लेने में काफी कठिनाई होती है।

एलर्जीस (Allergies) कई प्रकार की हैं। एक्युप्रेशर के अतिरिक्त एलर्जी की जाँच करवा के उस वस्तु से परहेज करना चाहिए जिससे एलर्जी होती है।

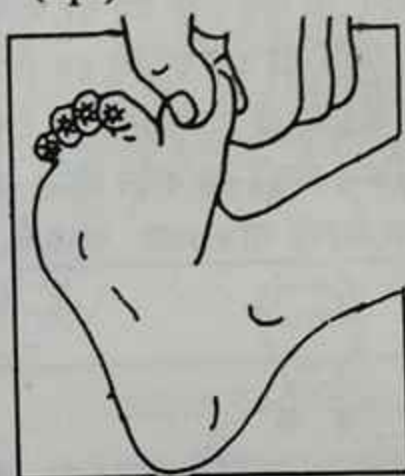
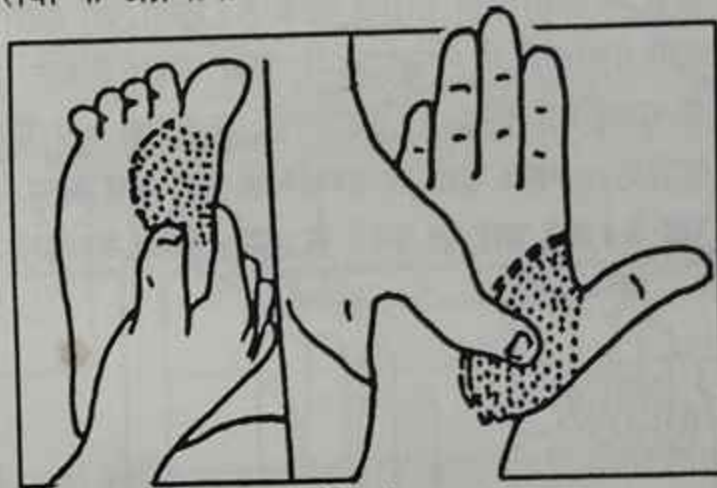
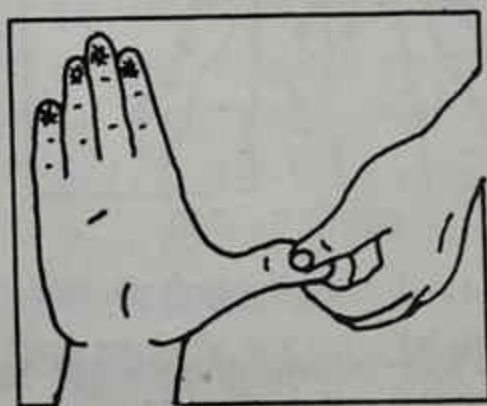
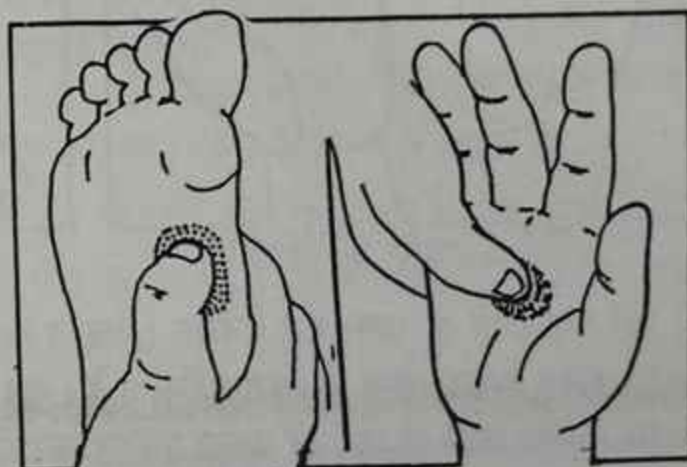
खाँसी (Cough) के कई कारण हो सकते हैं। यह दमा, हृदय रोगों, वायुनली में विकार, थाइरॉयड ग्रन्थि में सूजन तथा अधिक बलगम बनने के कारण होती है। धुएँ-धूल वाले गंदे वातावरण में रहने, शरीर में अम्लता बढ़ने, अँतड़ियों में हवा भरने तथा फेफड़ों में रक्त इकट्ठा होने के कारण भी खाँसी हो जाती है। **काली खाँसी** (whooping cough) मुख्य रूप से बच्चों की बीमारी है जिसमें खाँसते-खाँसते मुँह लाल यहाँ तक कि नीला हो जाता है, शुरू

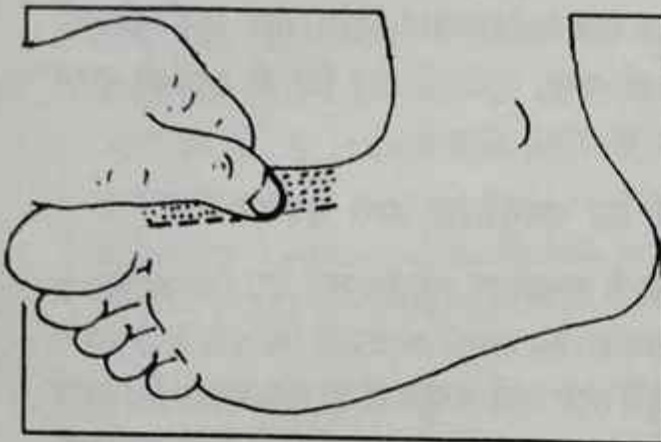
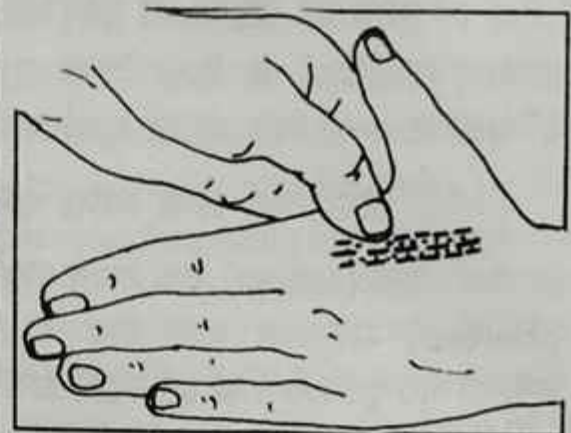
में नाक से पानी बहता है, शरीर का तापमान भी थोड़ा अधिक रहता है। कफ निकलने पर रोगी को कुछ आराम मिलता है। यह दिन और रात में कई बार हो जाती है।

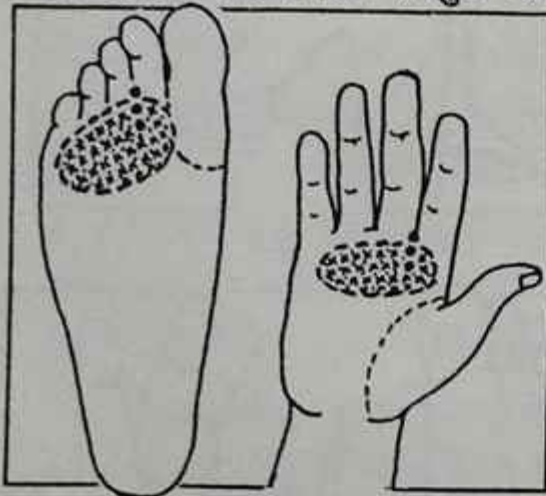
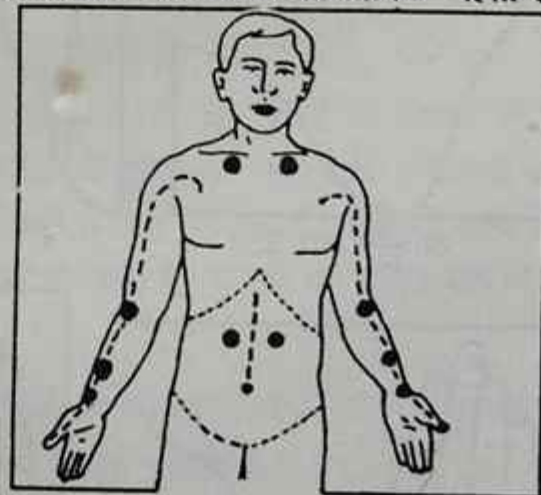
छाती की हड्डियों का दर्द (inter costal neuralgia) प्रायः छाती की नसों या स्नायु मांसपेशियों में किसी विकार, खून की कमी, पसलियों तथा रीढ़ की हड्डी की सूजन व छाती के अन्दर गिल्टियों की सूजन आदि के कारण होता है।

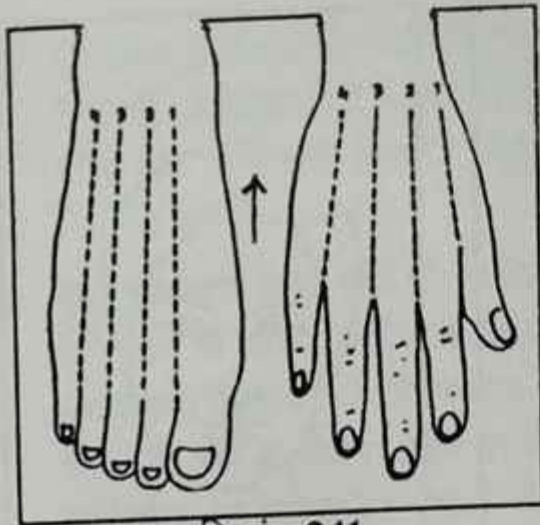
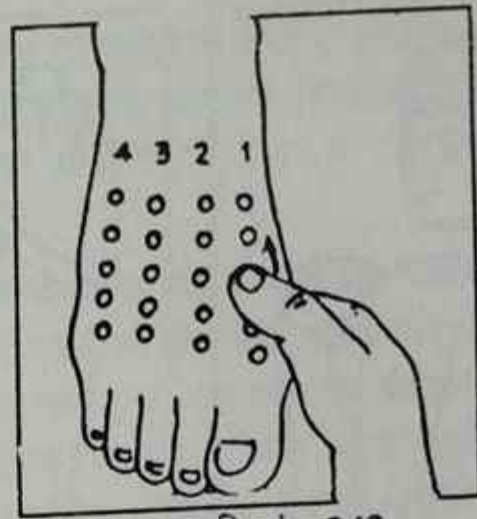
दमा तथा अन्य श्वास रोगों का एक्युप्रेशर द्वारा उपचार

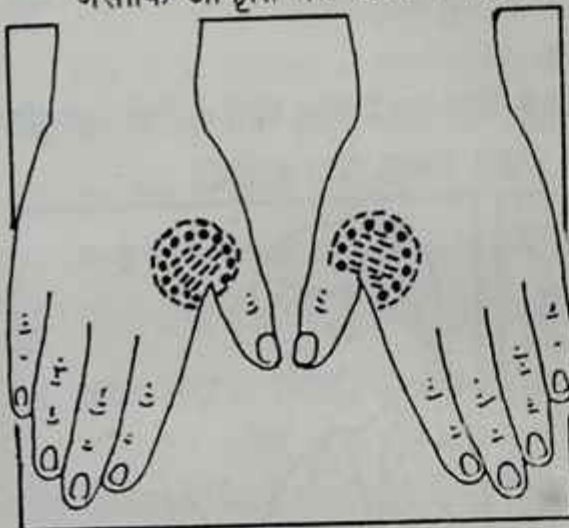
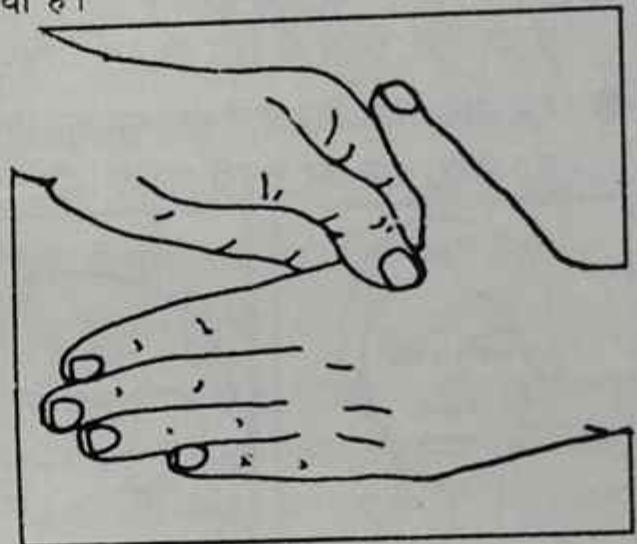
दमा (asthma), तथा श्वास प्रणाली से सम्बन्धित लगभग सारे रोग (respiratory disorders) एक्युप्रेशर द्वारा ठीक हो सकते हैं। इतना अवश्य है कि दमा तथा श्वास सम्बन्धी कुछ पुराने रोगों को इस पद्धति द्वारा पूरी तरह जाने में कुछ समय लग सकता है। अगर एक्युप्रेशर द्वारा शुरू के पाँच-सात दिनों में कुछ उत्साहजनक परिणाम न मिलें तो निराश नहीं होना चाहिए। ऐसा नहीं हो सकता कि एक्युप्रेशर द्वारा इन रोगों में लाभ न पहुँचे।

- दमा तथा श्वास सम्बन्धी प्रत्येक रोग में पिट्यूटरी ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, थाइरॉयड ग्रन्थि तथा आड्रेनल ग्रन्थियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 233, 234, 235 तथा 236 में दर्शाया गया है। हाथों तथा पैरों के अँगूठों के अग्रभागों (tips) के अतिरिक्त सारी अँगुलियों के अग्रभागों पर प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 233

आकृति नं० 235

आकृति नं० 234

आकृति नं० 236

● दमा तथा श्वास सम्बन्धी प्रत्येक रोग में स्नायु-संस्थान सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर अवश्य प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 237 तथा 238 से स्पष्ट है।

आकृति नं० 237

आकृति नं० 238

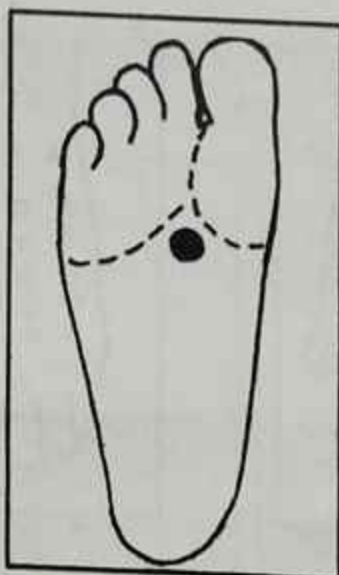
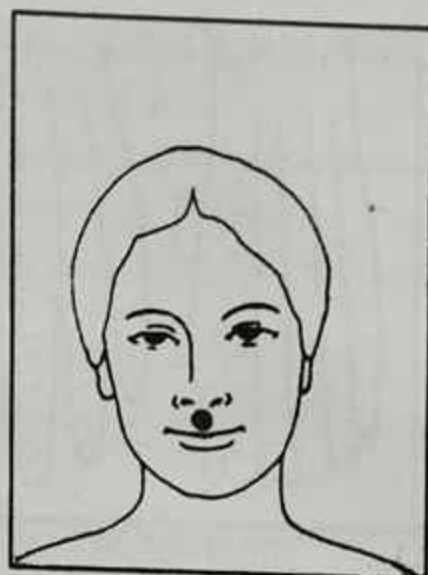
● ऊपर बताये प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के बाद साँस की नलिकाओं -- श्वास वाहिनियों (**bronchial tubes**) तथा फेफड़ों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 239) पर प्रेशर देना अनिवार्य है। दोनों बाजुओं पर फेफड़ों से सम्बन्धित मेरीडिअनस हैं जैसाकि आकृति नं० 240 में दिखाया गया है। बाजुओं पर जो तीन-तीन केन्द्र दिखाये गये हैं वे श्वास रोगों के अत्यंत ही प्रभावी केन्द्र हैं। छाती पर 'कालर बोन' के नीचे तथा पेट पर नाभि तथा पसलियों के मध्यभाग में, मध्य लाइन से एक-एक अँगूठे की दूरी पर भी इन रोगों से सम्बन्धित केन्द्र हैं। इन केन्द्रों पर केवल कुछ सेकंड के लिए दो-तीन बार प्रेशर देना चाहिए। **श्वास रोगों से सम्बन्धित नीचे कुछ अन्य प्रतिबिम्ब केन्द्रों का वर्णन किया जा रहा है। इन सारे या इनमें से कुछ केन्द्रों पर प्रेशर देना काफी लाभदायक रहता है।**

आकृति नं० 239

आकृति न० 240

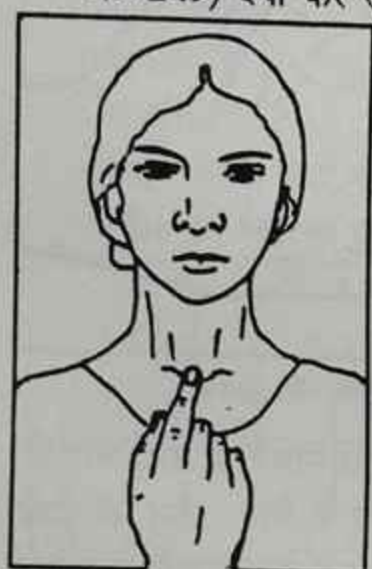
● पैरों तथा हाथों के ऊपर सारे चैनलस (आकृति नं०241) में प्रेशर देने से छाती की जकड़न दूर होकर श्वास रोगों में आराम मिलता है। जब दमा का अटैक हुआ हो तो इन केन्द्रों पर मालिश करने से दमा का प्रकोप एकदम कम हो जाता है। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 242 से स्पष्ट है।

आकृति नं० 241

आकृति नं० 242

- हाथों पर अँगूठे तथा पहली अँगुली के बीच वाला भाग (आकृति नं० 243) भी श्वास रोगों से सम्बन्धित है, अतः इन पर भी प्रेशर देना चाहिए। प्रेशर हाथ के अँगूठे से देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 244 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 243

आकृति नं० 244

- दोनों पैरों के ऊपर (आकृति नं० 64) जहाँ टाँग तथा पैर परस्पर मिलते हैं, मध्य भाग में, श्वास रोगों से सम्बन्धित केन्द्र हैं। प्रत्येक केन्द्र पर कुछ सेकंड के लिए, तीन पर प्रेशर देना चाहिए। इन रोगों में पीठ के ऊपरी भाग पर रीढ़ की हड्डी तथा कन्धों के पट्ठों (shoulder blades) के साथ-साथ (आकृति नं० 146) हाथों के अँगूठों से दिन में दो-तीन बार या फिर एक बार अवश्य प्रेशर देना चाहिए। रोग के दौरे की स्थिति में अगर पीठ पर इन केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाय तो रोग का प्रहार ढीला पड़ जाता है और काफी आराम मिलता है। अच्छा तो यह है कि सारी पीठ पर रीढ़ की हड्डी के दोनों (आकृति नं० 160) ओर प्रेशर दिया जाए।

- एलर्जीस (allergies) दूर करने के लिए कुहनी के बाहरी तथा भीतरी भाग पर एक प्रभावी केन्द्र है जैसाकि आकृति नं० 245 में दिखाया गया है। एलर्जीस से सम्बन्धित तलवे के ऊपरी भाग (आकृति नं० 246) में तथा नाक के नीचे (आकृति नं० 247) भी केन्द्र हैं। ये केन्द्र मूर्च्छा दूर करने के लिए भी प्रभावी हैं।

आकृति नं० 245

आकृति नं० 246

आकृति नं० 247

- इसके अतिरिक्त गले में गहरे स्थान पर अँगुली के साथ हलका-हलका दबाव देने से भी इन रोगों में काफी आराम मिलता है जैसाकि आकृति नं० 248 में दिखाया गया है। यह दबाव केवल कुछ सेकंड के लिए ही देना चाहिए।
- ऐसे रोगियों को दिन में दो-तीन बार कुछ मिनटों के लिए अपनी जीभ दाँतों के नीचे (आकृति नं० 249) दबा कर रखनी चाहिए। दाँतों का दबाव हलका होना चाहिए।

आकृति नं० 248

आकृति नं० 249

आकृति नं० 250

- 'मेजिक मेसाजर' (आकृति नं० 38 तथा 250) से दिन में दो-तीन बार 2 से 5 मिनट प्रतिबार प्रेशर देने से भी श्वास रोग बहुत जल्दी दूर होते हैं। हाथों में प्रेशर देने का यह एक आसान ढंग है।
- चेहरे तथा कानों पर भी इन रोगों से सम्बन्धित कई प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं जो इस प्रकार हैं: आकृति 15 - प्वाइण्ट 11, आकृति नं० 17 - प्वाइण्टस 19 तथा 20, तथा आकृति नं० 18 - प्वाइण्टस 6, 17, 18, 19, 29 तथा 31.

- Cardiac asthma की स्थिति में उपरोक्त बताए गए प्रतिबिम्ब केन्द्रों के अतिरिक्त हृदय सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। अगर गर्भाशय, डिम्बग्रथियों, पुरःस्थ ग्रन्थि तथा अण्डकोषों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से दर्द हो तो इन पर भी नियमित रूप से प्रेशर दें।
- **दमा तथा अन्य श्वास रोगों की स्थिति में अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए और ऐसे कोई भी पदार्थ नहीं खाने चाहिए जिनसे एलर्जी हो तथा गैस बने। ऐसे रोगी ठंडे पदार्थ तथा मिठाइयां या तो बिल्कुल न लें या फिर बहुत कम और वह भी कभी-कभी लें। इन्हें अपना भोजन समय पर खाना चाहिए। बेवक्त भोजन खाना इनके लिए हानिकारक हो सकता है। दमा के रोगियों को रात्रि का भोजन बिल्कुल हलका, थोड़ा सा तथा सोने से लगभग तीन घंटे पहले लेना चाहिए। भोजन अच्छी प्रकार चबाकर खाना चाहिए। शहद तथा लहसुन का सेवन ऐसे रोगियों के लिए गुणकारी है। सर्दियों में तुलसी एवं अदरक की चाय लें। सप्ताह में एक दिन उपवास रखना बहुत लाभदायक है।**
- श्वास रोगों में विटामिन-सी लेना काफी लाभदायक है। ऐसे रोगियों को विटामिन-सी की दिन में 3 टिकियाँ – कुल 1500 मिलीग्राम (नाश्ता, दोपहर के भोजन तथा रात्रि के भोजन के कुछ समय बाद एक-एक टिकिया) कुछ दिनों के लिए लेनी चाहिए।
- इन रोगों में कब्ज और पेट की वायु दूर करने के लिए विशेष ध्यान देना चाहिए। प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए पर खाने के साथ पानी नहीं पीना चाहिए।
- चिंता तथा स्वभाव में तेजी दूर करनी चाहिए क्योंकि इन से ये रोग बढ़ते हैं।
- श्वास रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को हलका व्यायाम, सैर तथा ताजी हवा में नाक द्वारा लम्बे साँस लेने चाहिए, धुँए, गंदी हवा तथा दूषित वातावरण से दूर रहना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों को उठते, बैठते तथा सोते समय अपनी रीढ़ की हड्डी सीधी रखनी चाहिए। सिगरेट तथा तम्बाकू का सेवन नहीं करना चाहिए।
- पाश्चात्य डाक्टर भी अब इस तथ्य को मानने लग गए हैं कि कोई भी ऐसी दवा नहीं, जिससे दमा ठीक हो सके। उनका विचार है कि एलर्जी दूर करने वाले भोजन पदार्थों को न खाने से दमा दूर रखा जा सकता है।

> ***Reflexology is nature's "push-button" secret for vibrant health, more dynamic living, abundant personal energy and better living without pain.***
>
> ***-Mildred Carter***

11

पाचन तंत्र के रोग

(Disorders of Digestion)

(जिगर, पित्ताशय, आमाशय तथा अँतड़ियों के रोग)

(क)

जिगर का कार्य तथा रोग
(Liver -Its functions and ailments)

जिगर का आकार

लिवर, यकृत या जिगर हमारे शरीर में सबसे बड़ी ग्रन्थि (largest gland) है। यह पेट में दायीं तरफ ऊपर के भाग में (आकृति नं० 9) डायफ्राम (diaphragm) के नीचे होती है और इसका काफी हिस्सा पसलियों से ढका रहता है। साधारणतः एक वयस्क व्यक्ति के जिगर का वजन उसके शरीर के वजन का दो प्रतिशत (equivalent to 2% of the total body weight) अर्थात् पुरुषो का 1400 से 1800 ग्राम तक तथा स्त्रियों का 1200 से 1400 ग्राम तक होता है। जन्म के समय बच्चों में यकृत का वजन उनके शरीर के वजन का लगभग पाँच प्रतिशत होता है। यकृत देखने में नरम और लाल भूरे रंग (soft dark brown) की ग्रन्थि है। जिगर की एक प्रमुख विशेषता यह है कि हमारे शरीर में जितना खून प्रवाह करता है उसका लगभग चौथाई हिस्सा हमेशा जिगर में संचित रहता है।

जिगर के प्रमुख कार्य

पाचन क्रिया में जिगर का महत्त्वपूर्ण योगदान है। हमारे शरीर की रचना इस प्रकार है कि मुँह, ग्रासनली (alimentary tract), आमाशय (stomach) और छोटी आँत (small intestines) द्वारा भोजन पचाने का कार्य जिगर के योगदान के बिना सम्पूर्ण नहीं होता। जो भोजन हम खाते हैं उसको अन्य अंगों के लिए शक्तिवर्धक रूप जिगर की प्रक्रिया से ही मिलता है। जिगर के आकार और प्रमुख कार्यों को दृष्टिगत रखते हुए इसे शरीर की सबसे बड़ी एवं महत्त्वपूर्ण रसायन फैक्टरी माना गया है।

जिगर के प्रमुख कार्य इस प्रकार हैं :

- जिगर कार्बोहाइड्रेटस (carbohydrates), प्रोटीन (proteins), वसा (fats), लोहा (iron) तथा विटामिन (vitamins) ए, बी, डी, ई और के, को शरीर के लिए उपयोगी बनाने का

कार्य करता है। आवश्यकतानुसार जिगर इन तत्त्वों को शरीर के विभिन्न अंगों को पहुँचाता रहता है। अपने में संचित की हुई वसा (fat) को जिगर ऐसा रूप देता है जिससे वह शरीर तंतुओं (tissues) को शक्ति तथा उष्णता प्रदान कर सके। यहाँ तक कि जिगर गाजर तथा सब्जियों के हरे पत्तों में पाये जाने वाले तत्त्व कैरोटिन (carotene) से विटामिन 'ए' का निर्माण भी करता है।

- पाचन क्रिया के समय खाद्य पदार्थों से परिवर्तित श्वेतसार तथा शर्करा को जब रक्त ग्लूकोज (glucose) तथा मॉलटोज (maltose) के रूप में जिगर में ले आता है तो जिगर के कोष इन्हें एंज़ाइम (enzyme) क्रिया द्वारा ग्लाइकोजन (glycogen) नामक शर्करा में बदल कर अपनी देह में संचित कर लेता है। शरीर को जितने ताप की आवश्यकता होती है, जिगर उसे देता रहता है। इसके अतिरिक्त आवश्यकता पड़ने पर जिगर में इकट्ठी हुई ग्लाइकोजन को जिगर एंज़ाइम क्रिया द्वारा पुनः ग्लूकोज में परिवर्तित करके रक्त-प्रवाह में पहुँचाता रहता है। इस तरह जिगर रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य (normal blood glucose level) बनाए रखने में सहायता करता है।
- ग्लाइकोजन बनाने के अतिरिक्त जिगर का अन्य महत्त्वपूर्ण कार्य एक तरल घने क्षार पदार्थ पित्त को बनाना है जिसे पित्त का निर्माण (formation of bile) कहते हैं। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि 24 घंटों में जिगर से लगभग 500 से 1000 मिलीलिटर पित्त निकलता है। पित्त का कुछ भाग पित्त-कोष (gall bladder) में चला जाता है और शेष भाग भोजन को, विशेषतः चर्बी को पचाने योग्य बनाने और शरीर के लिए ग्रहण करने योग्य बनाने के लिए छोटी आँत में पहुँचता है। पित्त वास्तव में जिगर द्वारा त्याग हुआ पदार्थ होता है और मलमार्ग से बाहर निकलने के लिए आँत में आता है पर अपनी कुछ विलक्षण विशेषताओं के कारण पाचन क्रिया में सहायक होता है। अपनी इस क्रिया द्वारा जिगर कब्ज नहीं होने देता। पित्त लाभकारी है पर नुकसानदायक भी सिद्ध हो सकता है। अगर पित्त का निकास न हो और यह रक्त-प्रवाह में मिल जाए तो पीलिया (jaundice) हो सकता है। वैसे पीलिया होने के कई अन्य कारण भी होते हैं।
- पित्त का एक लाभ यह है कि यह आँत में दुर्गन्ध पैदा होने से रोकता है।
- पाचन क्रिया में योगदान के अतिरिक्त जिगर रक्त-प्रवाह में प्रकट होने वाले हानिकारक तत्त्वों को भी नष्ट (detoxification of many drugs and toxins) करता है। इसके अतिरिक्त यह लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण और विनाश में भी सहायता करता है।
- जिगर रक्त को घने करने वाले तत्त्व यथा prothrombin तथा fibrinogen पैदा करता है। अगर यह तत्त्व रक्त में न हों तो मामूली चोट लगने से भी शरीर का सारा रक्त बह ज़ाए और मृत्यु हो जाए।

जिगर के विभिन्न रोग

जिगर के अस्वस्थ होने तथा अपना कार्य ठीक प्रकार न करने से अनेक रोग हो जाते हैं। संक्षेप में इनका विवरण इस प्रकार है :

- **पीलिया-कामला-जाण्डिस (jaundice) :** जैसे पहले बताया गया है कि जिगर से पैदा होने वाला तरल पदार्थ पित्त अत्यन्त लाभकारी भी है पर अत्यन्त नुकसानदायक भी सिद्ध हो सकता है। **पित्त के अंश जब जिगर से आँत में पहुँचने की बजाए रक्तवाहिनियों में पहुँच जाते हैं तो जॉण्डिस हो जाता है जिसे पीलिया या कामला कहते हैं। निःसन्देह ऐसा जिगर की अस्वस्थता के कारण होता है। वैसे पीलिया होने के कई अन्य कारण भी होते हैं।**

- जिगर द्वारा ठीक प्रकार कार्य न करने से आलस्य, भूख में कमी, जीभ पर मैल का लेप सा चढ़े रहना, कब्ज, सिर दर्द, शरीर में दुर्बलता, बदन में खुजली, आँखों में खिंचाव तथा रक्त बनने में रुकावट पड़ती है। **Acute Infectious Hepatitis** की स्थिति में तेज बुखार भी हो जाता है, तेज सिर दर्द तथा मांसपेशियों में दर्द रहने लगता है। भूख नहीं लगती, पेट में दायीं तरफ पसलियों के नीचे दर्द अनुभव होता है तथा पीले रंग का पेशाब आता है। कुछ दिन बाद पीलिया तक भी हो जाता है।

- जिगर की शरीर के अन्य अंगों से विचित्र भिन्नता है। अस्वस्थता की स्थिति में यह सामान्य आकार से बढ़ जाता है और कम भी हो जाता है। मलेरिया तथा टाइफॉइड रोग में जिगर के आकार में काफी वृद्धि हो जाती है। जिगर में दर्द होने लगता है और प्रायः ज्वर भी हो जाता है। रोगी पूरी तरह साँस भी नहीं ले सकता। रक्तवमन भी शुरू हो जाता है। मोटे व्यक्तियों खास कर ऐसे व्यक्तियों जिनके शरीर में प्रोटीन की कमी हो, जिन का मधुमेह रोग कंट्रोल से बाहर **(uncontrolled diabetes)** तथा शराब का अधिक सेवन करते हों या जिनके शरीर में प्रोटीन की कमी हो **(suffering from protein malnutrition),** उनका जिगर साधारण रूप से बड़ा **(fatty liver)** हो जाता है।

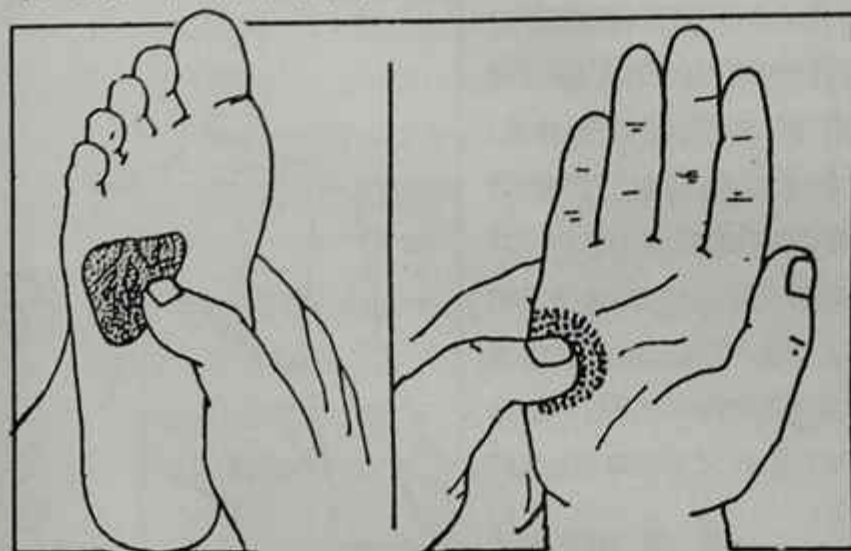
- ऐसा भी देखा गया है कि जिगर के पुराने रोगियों के स्वभाव में प्रायः चिड़चिड़ाहट, सुस्ती तथा हाथों में कम्पन भी शुरू हो जाती है। इसके साथ हाथ फैलाने तथा सिकोड़ने में भी कठिनाई आती है।

- **सिरोहसिस ऑफ दी लिवर (cirrhosis of the liver)** जो कि मुख्यतः अधिक शराब पीने से होता है, जिगर की एक भयानक बीमारी है जिसमें जिगर संकुचित **(congested)** तथा विकृत **(distorted)** सा हो जाता है। ऐसी स्थिति में रक्त नाड़ियाँ फट सकती हैं और रक्त बहने से मृत्यु तक हो जाती है। इस रोग में पुरुषों के स्तन बढ़ने लग जाते हैं तथा नपुंसकता के लक्षण शुरू हो जाते हैं। खून की उल्टियाँ तथा नाक से खून बहना भी शुरू हो जाता है।

- कुछ ऐसी दवाइयाँ या पदार्थ अधिक मात्रा में खा लेने से जो जहरीले हों या जिन्हें शरीर ग्रहण नहीं कर सकता, ऐसी अवस्था में जिगर में सूजन आ जाती है जिसे **toxic hepatitis (inflammation of the liver)** कहते हैं। ऐसी अवस्था में जी मचलाना तथा उल्टियाँ **(nausea and vomiting)** तथा दस्त **(diarrhea)** लग जाते हैं तथा इसके बाद प्रायः पीलिया हो जाता है और जिगर काम करना बन्द कर देता है।

- जिगर की कमजोरी के कारण मानसिक असंतुलन, स्मरण शक्ति कम होना, दाढ़ी-मूछों के बाल गिरने, जिगर का कैंसर तथा पेट फूलना आदि अनेक रोग हो जाते हैं।
- जिगर के विकारों के कारण पैरों में सूजन, रक्त की कमी, थोड़ा परिश्रम करने पर साँस फूलना, हिचकी, मुँह में पानी भर आना, खट्टी डकार आना, खट्टी कै आना तथा छाती जलना आदि रोग भी हो जाते हैं।
- गर्भावस्था में दवाइयों के अधिक सेवन से भी जिगर को नुकसान पहुँचता है। ऐसी अवस्था में पीलिया होने का डर रहता है। प्रायः कै होने लगती है या कै करने को जी करता है।

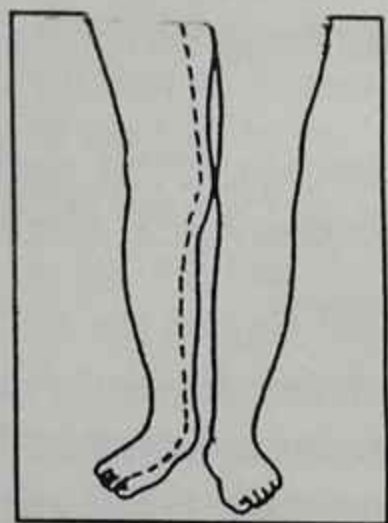
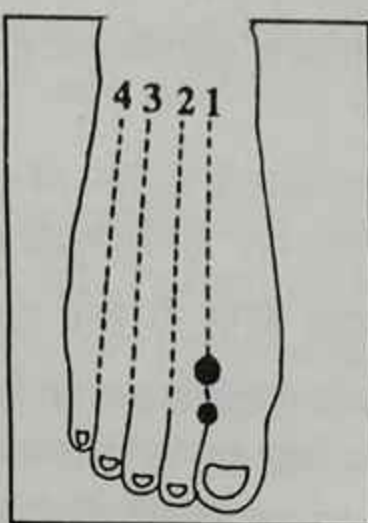
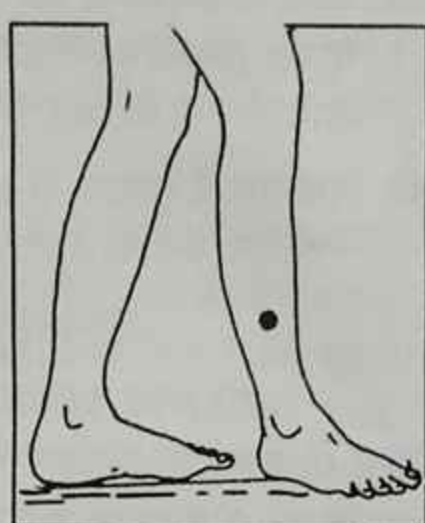
एक्युप्रेशर द्वारा जिगर के रोगों का उपचार

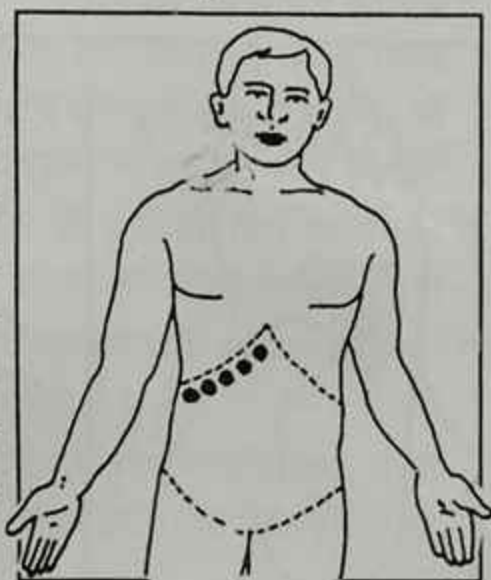
हमारे शरीर में जिगर केवल एक ही है और वह पेट में दायीं ओर होता है। अतः जिगर से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र केवल दायें पैर तथा केवल दायें हाथ में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 9 में दर्शाया गया है। इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 251 तथा आकृति नं० 252 में दर्शाया गया है।

दायें पैर तथा दायें हाथ में जिगर सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर अँगूठे के साथ प्रेशर देने का ढंग।

आकृति नं० 251 तथा 252

जिगर के रोगों को दूर करने के लिए जिगर के अतिरिक्त थाइरॉयड व पैराथाइरॉयड ग्रंथियों (आकृति नं० 216), गुर्दों (आकृति नं० 10), पित्ताशय (आकृति नं० 251 तथा 252), लसीकातंत्र (आकृति नं० 12 तथा 13), स्नायु-संस्थान (आकृति नं० 45 तथा 46) तथा स्पलीन (आकृति नं० 7) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए क्योंकि ये ग्रंथियाँ तथा अवयव भी किसी न किसी प्रकार जिगर के रोगों से सम्बन्धित होते हैं।

जिगर मेरीडियन दायें पैर के अँगूठे से शुरू होकर टाँग के बीच से होती हुई जिगर तक पहुँचती है जैसाकि आकृति नं० 253 में दिखाया गया है। जिगर के कार्य को अधिक प्रभावी बनाने तथा जिगर के रोगों को शीघ्र दूर करने के लिए इस मेरीडियन से सम्बन्धित (आकृति नं० 254) पैर पर दो केन्द्र हैं। पहला केन्द्र वहाँ होता है जहाँ अँगूठा तथा पहली अँगुली परस्पर मिलते हैं तथा दूसरा केन्द्र पहले चैनल में ही पैर के अँगूठे से हाथ के दो अँगूठे के अन्तर पर

होता है। इनके अतिरिक्त दाहिनी टाँग पर ही बाहरी टखने से दो हाथों के अंतर पर (आकृति नं० 255) जिगर सम्बन्धी केन्द्र होता है। प्रत्येक केन्द्र पर कुछ सेकंड के लिए तीन बार प्रेशर दें।

आकृति नं० 253

आकृति नं० 254

आकृति नं० 255

जिगर के रोगों की स्थिति में सख्त चारपाई या भूमि पर लेट कर पेट के दायीं तरफ पसलियों के नीचे (आकृति नं० 256) दोनों हाथों की अँगुलियों से प्रेशर दें। प्रेशर स्वयं भी दे सकते हैं या फिर किसी से दिलवा सकते हैं। ध्यान रखें कि पसलियों के ऊपर प्रेशर न आये। सारे केन्द्रों पर एक बार प्रेशर देने के बाद, दूसरी बार तथा फिर तीसरी बार प्रेशर दें। इन रोगों में पीठ पर ऊपर से नीचे (आकृति नं० 160), विशेषकर मध्य भाग में, रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर, तीन बार प्रेशर दें। मध्य का भाग जिगर से सम्बन्धित होता है।

आकृति नं० 256

केवल रोग की अवस्था में ही नहीं अपितु जिगर को हमेशा स्वस्थ रखने के लिए उपरोक्त बताए गए प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर देना चाहिए।

जिगर के रोगों में मैदा व खोया की वस्तुएँ, चीनी, आलू-कचालू तथा तली हुई चीजें बिल्कुल न खाएँ। जहाँ तक हो सके नींबू, प्याज, अदरक, ककड़ी, मूली, मौसमी तथा संतरा लें। खुली हवा में सैर तथा हलका व्यायाम करें।

जिगर तथा पाचन के दूसरे अवयवों से सम्बन्धित विभिन्न रोगों से बचने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन प्रति उन त्रुटियों को दूर किया जाये जो कि हम से अधिकाँश व्यक्ति प्रतिदिन करते हैं – हम बिना भूख के खाते हैं, खाये पर फिर खाते हैं,बेवक्त खाते हैं, बीमारी की हालत में भी बिना डाक्टर की सलाह के खाते हैं, बेमेल खाते है, असंतुलित खाते हैं, जरूरत से ज्यादा खाते हैं तथा बिना अच्छी प्रकार चबाये खाते हैं जिस से भोजन का पाचन ठीक प्रकार नहीं होता।

(ख)

पित्ताशय के कार्य तथा रोग

(Gall Bladder - Its Functions and disorders)

पित्ताशय मांसपेशी का एक तंग मुँह वाला पित्त का थैला (**reservoir of bile**) होता है जिसकी तुलना नाशपाती के आकार (**pear-shaped**) से की जा सकती है। यह जिगर (**liver**) के दाहिने भाग के समीप (**right lobe of liver**) स्थिर होता है जैसाकि आकृति नं० 9 में दर्शाया गया है। यह आकार में 8 से 10 सैंटीमीटर तक लम्बा तथा लगभग 3 सैंटीमीटर चौड़ा होता है। प्रायः ऐसा भी देखा गया है कि कई व्यक्तियों के दो पित्ताशय होते हैं (**double with one bile duct and separate bile ducts**) और कइयों का पित्ताशय सूक्ष्म रूप में दो भागों में विभक्त होता है।

पित्ताशय के प्रमुख कार्य

जिगर से जो पित्त निकलता है उसका कुछ भाग पित्ताशय में आकर जमा हो जाता है इसलिए इसे पित्त का भण्डार कहा जाता है। जब पित्त पित्ताशय में आता है तो पित्ताशय इसे अपने प्रारम्भिक तरल रूप से लगभग 10 गुणा गाढ़ा कर लेता है। जब भोजन विशेषतः अधिक वसा युक्त भोजन आमाशय से छोटी आँत में पाचन के लिए आता है तो स्वाभाविक दबाव के कारण पित्ताशय सिकुड़ जाता है। इस क्रिया के कारण पित्ताशय से पित्त निकलकर सामान्य पित्तवाहिनी (**bile duct**) द्वारा डुओडेनम (**duodenum**) अर्थात छोटी आँत के मुँह में आ जाता है। छोटी आँत में पहुँच कर पित्त भोजन को विशेषकर चर्बी को गलाकर पाचन के योग्य बनाता है। पित्ताशय की यह विशेषता है कि उसके आकार में फैलाव आने तथा सिकुड़न आने के कारण पित्त का प्रवाह ठीक रहता है।

पित्ताशय के रोग

पित्ताशय के प्रमुख रोगों में **'गालस्टोनस'** (**gallstones**) अर्थात पित्ताशय के पत्थर हैं। पित्ताशय में छोटे-छोटे पत्थर कैसे बन जाते हैं इस बारे में कोई एक विचार नहीं हैं। ऐसा अनुमान है कि यह कैलसियम (**calcium**) और कोलेस्ट्रोल (**cholesterol**) से बनते हैं। जिगर से जो पित्त पित्ताशय में आती है उसमें से पित्ताशय कोलेस्ट्रोल (**cholesterol**) तथा खनिज लवणों को ग्रहण कर लेता है पर रोग की अवस्था में पित्ताशय केवल (**bile salts**) को ग्रहण कर पाता है जिससे वहाँ एकत्रित कोलेस्ट्रोल के तत्त्व 'स्टोनस' बन जाते हैं।

पित्ताशय तथा पित्तवाहिनी (**bile duct**) की सूजन या गालस्टोनस का रोग पुरुषों की अपेक्षा औरतों में अधिक होता है और औरतों में भी खासकर **40** से ऊपर आयु की मोटी तथा गोरी औरतों (**fair, fat, forty and fertile**) में अधिक देखा गया है। गर्भधारण करने के समय या इसके तुरन्त बाद गालस्टोनस का रोग प्रायः औरतों को हो जाता है। यह रोग पैतृक भी होता है और उन लोगों को अधिक होता है जो चर्बी वाली वस्तुओं का अधिक सेवन करते हैं और

जो मोटे अधिक होते हैं क्योंकि उनकी पित्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा अधिक होती है।

गालस्टोनस रोग की अवस्था में प्रायः रात्रि को या फिर सवेरे ज्यादा भोजन खाने के बाद तथा अधिक वसा वाले पदार्थों **(fatty meals)** खाने के बाद काफी दर्द उठता है। दर्द कभी अधिक हो जाता है और कभी थोड़ा। इस रोग में दाहिने कन्धे में दर्द होने लग जाता है और इस बाजू से कोई भी वस्तु जमीन से उठाना कठिन प्रतीत होती है। नब्ज की गति तेज **(fast pulse)** हो जाती है। अधिकतर रोगियों का मन कै करने को होता है। कई उल्टियाँ करने भी लग जाते हैं। थोड़ा-थोड़ा समय पाकर बार-बार पेट में काफी पीड़ा होती है और पीलिया भी हो जाता है। भूख कम हो जाती है तथा मुँह से गैस निकलनी शुरू हो जाती है। यहाँ तक कि **103** डिग्री बुखार भी होने लगता है। एक्स-रे में गालस्टोनस की स्थिति का पता चल जाता है। गालस्टोनसं का दर्द कुछ मिनटों से लेकर कई घण्टों तक रहता है क्योंकि जब तक स्टोन पित्ताशय के मुँह से पीछे न चला जाए या फिर पित्तवाहिनी से नीचे न चला जाय, दर्द की स्थिति प्रायः बनी रहती है।

इसके अतिरिक्त गालस्टोनस होने की स्थिति में पित्तवाहिनी में सूजन **(cholangitis)**, पित्तवाहिनी अग्न्याशय **(pancreas)** ग्रंथि में भी सूजन **(pancreatitis)** तथा पित्ताशय में छोटे-छोटे छाले **(carcinoma)** हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में रोग ज्यादा भयानक हो जाता है। पित्ताशय की अधिक सूजन के कारण पीव भी पड़ सकती है।

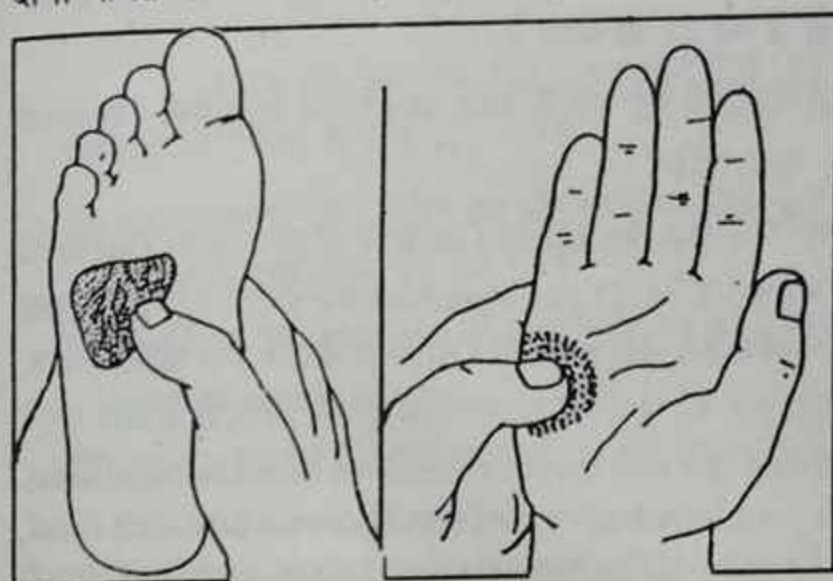
गालस्टोनस कई प्रकार के होते हैं : एक तो कोलेस्ट्रोल **(pure cholesterol stones)** अर्थात् चिकने व सफेद रंग के, आकृति में गोल और आकार में बड़े और दूसरे कैलसियम युक्त विभिन्न रंगों के **(pigment stones)**, आकार में छोटे तथा आकृति में उबड़-खाबड़। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे स्टोनस होते हैं जो कोलेस्ट्रोल, पित्त तथा कैलसियम सालट इत्यादि से परस्पर मिलकर बने होते हैं जिन्हें **gallstones** कहते हैं। गालस्टोनस के बारे में यह कहा जाता है कि एक बार बन जाने के बाद फिर यह बढ़ते नहीं हैं।

ऐसा भी देखा गया है कि कई व्यक्तियों के पित्ताशय में लगातार कई वर्षों से गालस्टोनस होते हैं पर वे न ही पित्ताशय से पित्त के सामान्य निकास में कोई रुकावट डालते हैं और न ही किसी प्रकार कष्टकर होते हैं।।

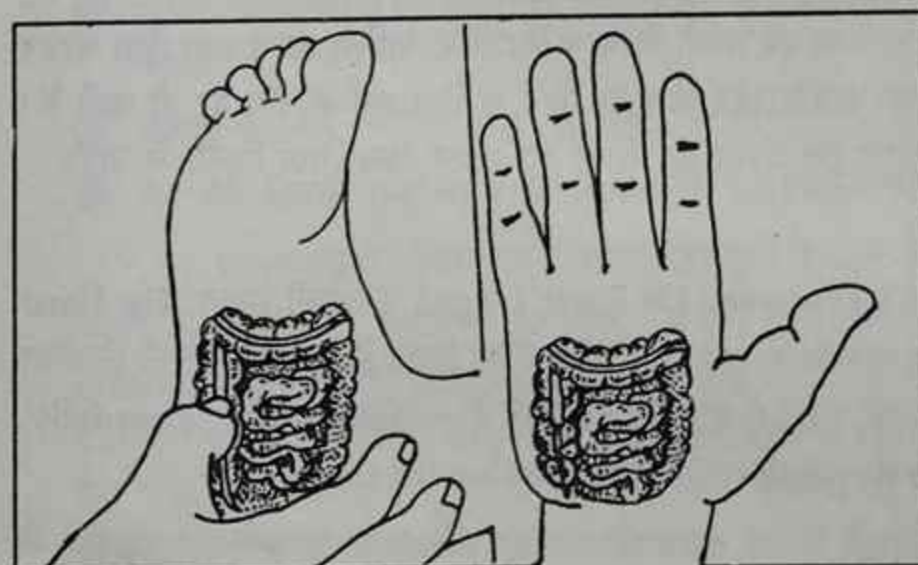
गालस्टोनस से छुटकारा पाने के लिए डाक्टर प्रायः ऑपरेशन द्वारा पित्ताशय **(gall bladder)** निकालने की सलाह देते हैं। ऑपरेशन से निश्चय ही गालस्टोनस के कारण होने वाला दर्द चला जाता है, पर मेरे पास कई ऐसे रोगी आये हैं जिनको ऑपरेशन के बाद कई अन्य रोग शुरू हो गये हैं। अच्छा तो यह है कि सबसे पहले एक्युप्रेशर तथा अन्य प्राकृतिक विधियों द्वारा इलाज करना चाहिए जिससे गालस्टोनस बनने भी बन्द हो जायें और जो गालस्टोनस पित्ताशय में जमा हुये हैं, वे शरीर से बाहर निकल जायें।

एक्युप्रेशर द्वारा रोग निवारण

जिगर तथा पित्ताशय से सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रायः सामान्य प्रतिबिम्ब केन्द्र

हैं जैसाकि आकृति नं० 9, 257 तथा 258 में दर्शाया गया है। ये केन्द्र केवल दायें पैर तथा दायें हाथ में ही होते हैं क्योंकि पित्ताशय पेट में दायीं ओर होता है। प्रेशर पैर तथा हाथ दोनों केन्द्रों पर देना चाहिए।

दायें पैर तथा दायें हाथ में पित्ताशय सम्बन्धी केन्द्र। इन केन्द्रों पर प्रेशर हाथ के अँगूठे या किसी उपकरण से दिया जा सकता है।

आकृति नं० 257 तथा 258

पित्ताशय के रोगों में स्नायुसंस्थान (आकृति नं० 45 तथा 46) तथा अँतड़ियों (**small intestines**) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 259) पर प्रेशर देने के अतिरिक्त पीठ पर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर दोनों तरफ ऊपर से नीचे तीन बार प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 160 में दर्शाया गया है। **गालस्टोनस के रोगियों को प्रेशर बड़ी सावधानी से और शुरू**

दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में अँतड़ियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र तथा उन पर प्रेशर देने का ढंग।

आकृति नं० 259

में थोड़े दबाव के साथ देना चाहिए। ज्यों-ज्यों रोगी दबाव सहने की अवस्था में हो जाए, त्यों-त्यों दबाव थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते जाना चाहिए। ऐसे रोगियों का इलाज करते समय बहुत शीघ्र आराम की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। स्टोनस (stones) को धीरे-धीरे निकालने की कोशिश करनी चाहिए ताकि वे पित्ताशय के मुँह में इकट्ठे न हों और पित्त का रास्ता न रोकें। कुछ दिनों

बाद ही रोगी को प्रेशर क्रिया से पता लगना शुरू हो जाएगा कि उसे आराम आ रहा है। उसका दर्द घटना शुरू हो जाएगा, कै आदि को मन नहीं करेगा और ज्वर की शिकायत जाती रहेगी। **एक्युप्रेशर द्वारा केवल गालस्टोनस ही खत्म नहीं होते अपितु पित्ताशय तथा पित्त मार्ग** (bile tract) **के कोई अन्य रोग हों तो वे भी दूर हो जाते हैं।**

गालस्टोनस के रोगियों को तली हुई वस्तुएँ, वसा वाले पदार्थ तथा गैस पैदा करने वाली सब्जियाँ तथा भोजन नहीं खाने चाहिए।

अमरीका की प्राकृतिक चिकित्सक Dr. Linda Clark ने अपनी पुस्तक Get well Naturally में Dr. Pauline Beregoff, M. D., of Montreal का हवाला देते हुए लिखा है **कि पित्ताशय को दूर करने से समस्या हल नहीं हो जाती।** संतुलित भोजन तथा सादा-भोजन, जिस में ताजी सब्जियाँ, सलाद तथा फल हों, खाने से गालस्टोनस दूर भी हो जाते हैं और बनने भी बन्द हो जाते हैं – **Removing the gall bladder does not cure the condition. Remove the cause. Correct your unbalanced diet (cut down on fats, rich food, and alcoholic beverages). Partake of fresh vegetables, salads, and fruit. Such a diet will help proper elimination, prevent stone formation.**

Stones may diminish in size and sometimes even dissolve, by a complete change in diet. You may live to be a hundred with your gall bladder and the stones. Have your doctor give you a thorough check-up and recommend a proper diet, according to your constitution.

पुस्तक में Dr. Linda Clark ने एक अन्य प्रयोग का हवाला देते हुए लिखा है **कि चीनी, तली हुई वस्तुएँ तथा वसा बंद करके विभिन्न विटामिन, खनिज लवण तथा ऐसा भोजन जिसमें प्रोटीन अधिक तथा कार्बोहाइड्रेट कम हो, लेने से पित्ताशय के रोग दूर हो जाते हैं।** पित्ताशय के 702 रोगियों पर इस प्रकार के भोजन का प्रयोग किया गया जिनमें से 700 रोगी स्वस्थ हो गए।

Dr. Mildred Jackson and Dr. Terri Teague ने अपनी पुस्तक The Hand book of Alternatives to Chemical Medicine में भी लिखा है कि विटामिन-सी नियमित रूप में लेने से स्टोनस टूट कर शरीर से बाहर निकल जाते हैं – **Vitamain C, taken daily, will help to break up the cholesterol and dissolve the stones.**

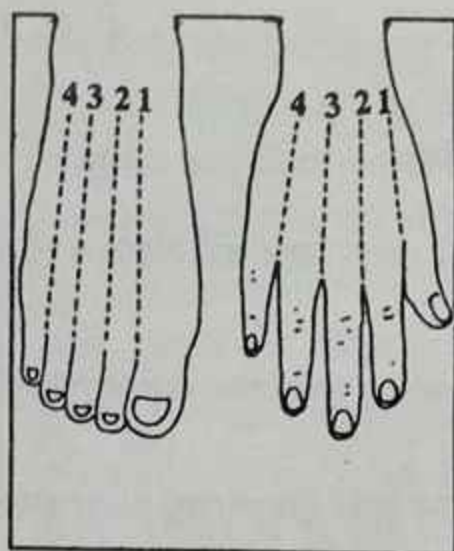
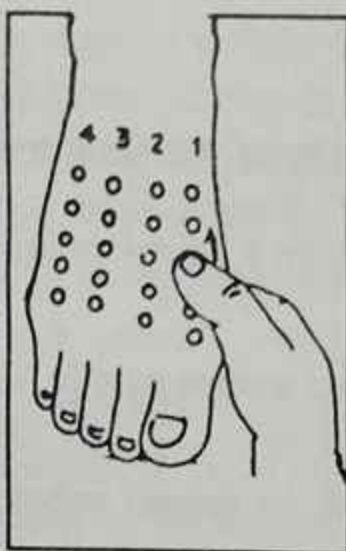
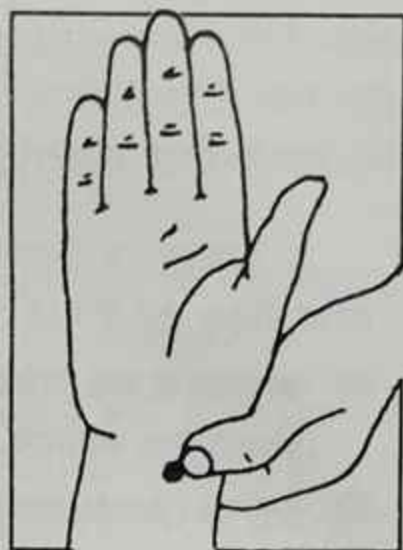
गालस्टोनस के बारे में यह समझ लेना चाहिए कि अगर स्टोनस छोटे आकार के हैं तो वे एक्युप्रेशर या किसी अन्य प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से निकल जायेंगे और आगे से बनने भी बंद जो जायेंगे पर यदि उनका आकार बहुत बड़ा है और किसी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से काफी लम्बे समय से दर्द बिल्कुल कम नहीं होता तो उस अवस्था में सर्जरी द्वारा पित्ताशय को निकालने के अतिरिक्त कोई अन्य उपाय नहीं रह जाता।

पाचन तंत्र के अन्य रोग

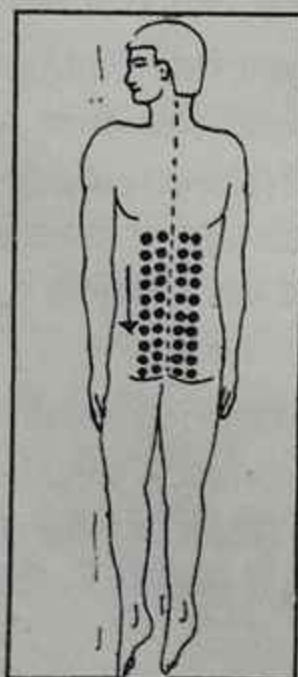
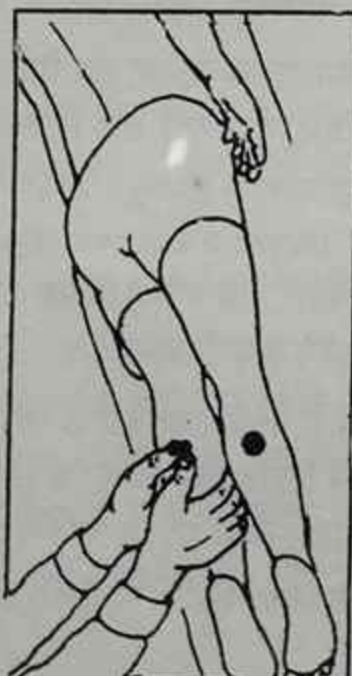
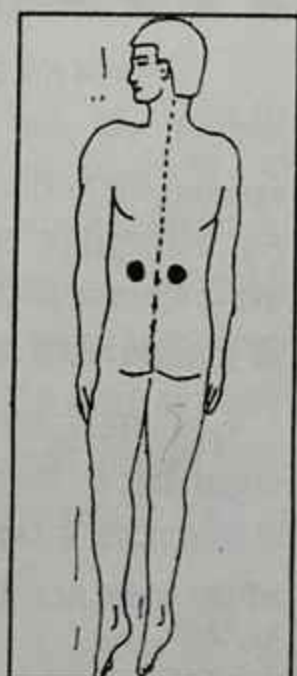
पाचन-तंत्र के अनेक रोग हैं, पर कुछ रोग ऐसे हैं जिनसे बहुत बड़ी संख्या में लोग हमेशा पीड़ित रहते हैं यथा :

- **आमाशय के रोग, विशेष कर आमाशय का अर्बुद** (stomach ulcer also called peptic ulcer) **तथा आमाशय का दर्द।**
- **ड्रयूडेनम** (duodenum) **के रोग विशेषकर ड्रयूडेनम का अर्बुद** (duodenal ulcer also called peptic ulcer)
- **कोलन का दर्द** (colic) **तथा कोलन की सूजन** (colitis) – **विशेषकर कोलन का अर्बुद** (ulcerative colitis)
- **अँतड़ियों के रोग विशेषकर अँतड़ियों के अबुर्द** (tumours of the small intestines)
- **अँतड़ियों में रुकावट** (Intestinal obstruction- partial or complete blockage of the intestines)
- **अपेंडिसाइटिस-अपेंडिक्स प्रदाह** (appendicitis)
- **कै (उल्टी-वमन), भूख न लगना, वजन में कमी तथा मल में खून आना।**
- **पेचिस-डायसेन्टरी** (dysentery), **दस्त-डायरिया** (diarrhea) **तथा पेट में पानी** (ascites) **भरना।**
- **कब्ज, बवासीर, भगन्दर तथा पेट गैस।**
- **पेट दर्द, हिचकी तथा नाभिचक्र** (solar plexus) **का अपने स्थान पर न रहना इत्यादि।**

पाचन तंत्र के साधारण एवं जटिल, सब रोगों में आमाशय, जिगर, पित्ताशय, ड्रयूडेनम, अँतड़ियों, बड़ी आँत, मलाशय, गुदा यहाँ तक कि गुर्दो, मस्तिष्क, स्नायु-संस्थान (**nervous system**), पिट्यूटरी ग्रंथि (**pituitary gland**), आड्रेनल ग्रंथियों (**adrenal glands**), थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियों (**thyroid and parathyroid glands**) से सम्बन्धित हाथों तथा पैरों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। **जिस अंग से जो बीमारी सम्बन्धित है, उस अंग के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर विशेष रूप से प्रेशर दें।**

पेट के सब रोगों में हाथों तथा पैरों के ऊपर सारे चैनलस विशेषकर चौथे चैनल में अवश्य प्रेशर दें। चैनलस की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 260 तथा 261 में दिखाया गया है। दोनों अग्रभुजाओं पर (आकृति नं० 262) कलाई के ऊपर (**on the inside of the wrist near the pulse**) कोलन की सूजन (**colitis**) से सम्बन्धित एक प्रभावी केन्द्र है।

आकृति न० 260 आकृति न० 261 आकृति न० 262

पाचन-तंत्र के सब रोगों में आकृति नं० 173 तथा 174 के अनुसार आठों प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर हाथ की तीन अँगुलियों के साथ बारी-बारी 3 सेकंड तक क्रमशः तीन बार हलका पर गहरा प्रेशर दें। खाना खाने से पहले किसी समय या खाना-खाने के दो-तीन घंटे बाद पेट के इन केन्द्रों पर प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त खोपड़ी के पीछे (आकृति नं० 141 तथा 142, प्वाइण्ट 1) पर भी प्रेशर दें। पेट के रोगों में इस केन्द्र पर प्रेशर देना काफी गुणकारी रहता है। चेहरे (आकृति नं० 16 तथा 17) पर भी पाचन-अंगों सम्बन्धी कई प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं। पैरों तथा हाथों में विभिन्न प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के साथ इन केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए।

पाचन सम्बन्धी रोगों को शीघ्र दूर करने के लिए पीठ पर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर (आकृति नं० 263) ऊपर से नीचे तीन बार प्रेशर देना चाहिए। पिण्डलियों के मध्य में (आकृति नं० 264) प्रेशर देने से पेट का दर्द तो कम होता ही है, पाचन-तंत्र के कई अन्य रोग

आकृति नं० 263 आकृति नं० 264 आकृति नं० 265

भी दूर होते हैं। **अपेंडिसाइटिस** के रोग में पीठ पर (आकृति नं० 265) कुहनियों के लगभग समानान्तर दोनों तरफ अँगूठों के साथ प्रेशर देने से दर्द धीरे-धीरे दूर हो जाता है। अर्बुद तथा अपेंडिसाइटिस के रोग में अगर प्रेशर देने पर भी थोड़ा आराम न आए तो डाक्टर की सलाह अवश्य लें। **दस्त (diarrhea)** लगने की हालत में हाथों के ऊपर (आकृति नं० 62 तथा 63) अँगूठे तथा पहली अँगुली के मध्य वाले भाग पर भी प्रेशर दें। **यह केन्द्र कई रोगों से सम्बन्धित है।**

दूसरे रोगों की भाँति पाचन तंत्र के रोगों का भी यथाशीघ्र इलाज कराना चाहिए क्योंकि अगर अर्बुद जैसे रोग बढ़ते रहें तो काफी भयानक हो सकते हैं। एक्स-रे, इन्डोस्कोपी, अलटरा-साऊँड, स्कैन तथा दूसरी कई प्रकार की जाँच से पेट के रोगों का सही ज्ञान हो जाता है। इलाज का अपना महत्त्व है पर पेट के रोगों में सबसे महत्त्वणीय पक्ष यह है कि रोग के अनुसार उपयुक्त भोजन पदार्थों का चयन किया जाये। मिर्च-मसाले, टीनबंद खाद्यपदार्थ, मांस, शराब, सिगरेट, तम्बाकू, ठंडे पेय, चाय, काफी तथा गले सड़े फल पाचन खराब करके रोग लगाते हैं। **सादा और ताजा सुपाच्य भोजन सबसे अच्छा भोजन है। रात्रि का भोजन सोने से दो-तीन घंटे पहले तथा भूख से थोड़ा कम लेना चाहिए।** भोजन के साथ नहीं पर दिन में 8-10 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। जिस पदार्थ के खाने या पीने से रोग बढ़े, वह न लें। भोजन को अच्छी प्रकार चबा कर तथा धीरे-धीरे खायें। **दर्दनाशक गोलियाँ या तो बिलकुल न लें या बहुत कम लें क्योंकि ये पाचन खराब करती हैं।**

पेट के अनेक रोगों को दूर करने के लिए लहसुन मनुष्य को कुदरत की अनूठी देन है। लहसुन खाने की उत्तम विधि यह है कि रात को एक गिलास पानी ढक कर रख दें। सवेरे सबसे पहले खाली पेट दो से पाँच लहसुन की कलियाँ छीलकर, अच्छी तरह चबा कर रात रखे पानी से निगल जायें। एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी इस प्रकार लहसुन खाना बहुत लाभदायक है। यह केवल पेट के रोगों के लिए ही नहीं अपितु अनेक अन्य रोगों यथा उच्च रक्तचाप तथा सेक्स की कमजोरी में भी बहुत गुणकारी है।

कब्ज, बवासीर, भगन्दर
(Constipation, Piles-Hemorrhoids, Anal Fistula)

कब्ज और बवासीर दो ऐसे रोग हैं, जिन से संसार में बहुत बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं। एक आम कहावत है कि कब्ज अनेक रोगों की नानी है। गठिया, उच्च रक्तचाप, सिरदर्द, वेरीकोज़ वेनज़, पीठ दर्द, गैस तथा अनिंद्रा आदि अनेक रोग मुख्यतः पुरानी कब्ज के कारण ही होते हैं। कब्ज तथा बवासीर की भाँति भगन्दर-नासूर **(Anal Fistula)** आम रोग नहीं है। गुदा मार्ग के अन्दर नासूर बन कर उससे पस निकलने के साथ इस रोग में काफी दर्द भी होता है।

कब्ज : दैनिक भोजन के पाचन के पश्चात् आँतों में समय से अधिक देर तक मल का रुके रहना ही कब्ज कहलाता है। पाचन का आदर्श सिद्धांत यह है कि जो व्यक्ति दिन में

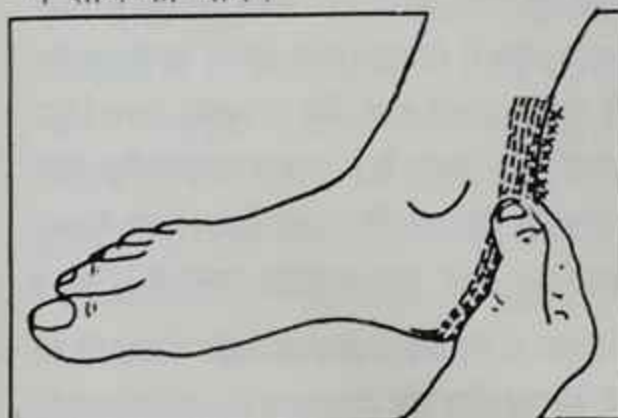
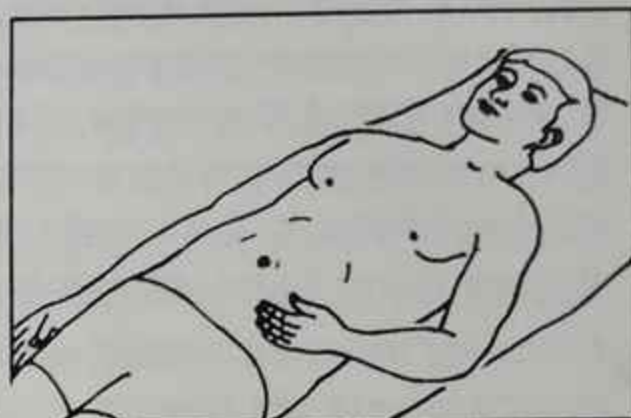
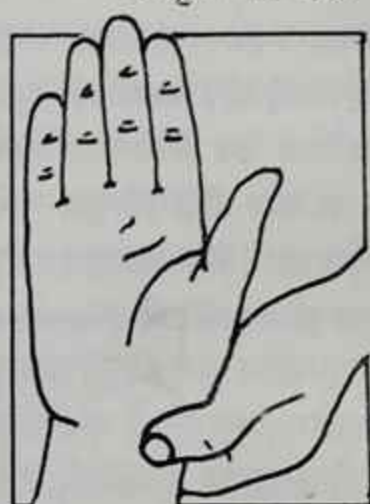
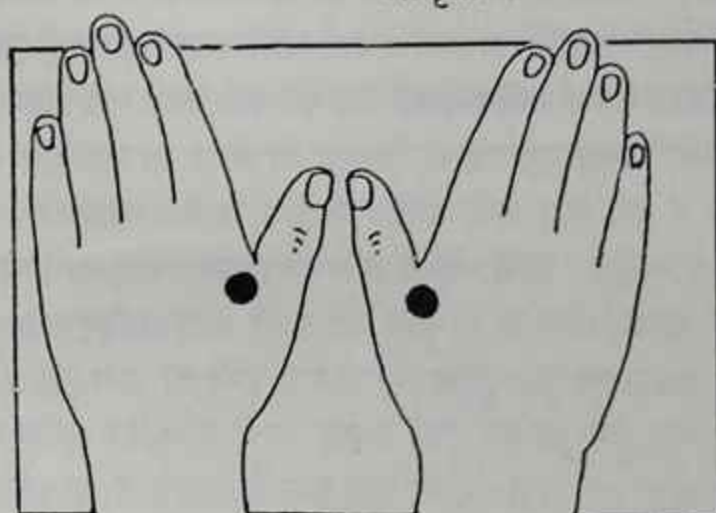
दो बार भोजन करता है, उसे शौच भी दो बार जाना चाहिए, अगर वह दिन में एक बार जाता है, तो पेट पूरी तरह साफ नहीं होता, दिन में बार-बार शौच जाना या कई-कई दिन तक शौच न जाना कब्ज कहलाता है।

कब्ज खाने-पीने की अनेक त्रुटियों, शौच आने पर रोकने की प्रवृत्ति, शारीरिक परिश्रम या व्यायाम न करने, अधिक परिश्रम के बाद बिल्कुल आराम न करने, चिंता तथा गलत विचार रखने तथा आँतों की कमजोरी के कारण होती है। मैदे से निर्मित वस्तुएँ खाने, बिना भूख खाने, बार-बार खाने, भोजन में अधिक मिर्च-मसाले तथा अचार खाने, भोजन में सब्जियों के अभाव, भोजन के बीच में पानी पीने तथा शीघ्र-शीघ्र बिना चबाए भोजन खाने से कब्ज होती है। अधिक देर तक कुर्सी इत्यादि पर बैठकर काम करते रहने से भी कब्ज हो जाती है।

कब्ज दूर करने के लिए यह बहुत जरूरी है कि कुछ प्राकृतिक नियमों का पालन किया जाए। पूरी नींद, नियमित रूप से व्यायाम तथा सैर व पर्याप्त मात्रा में लगभग 8-10 गिलास पानी प्रतिदिन पिया जाए, खाने के मध्य में नहीं अपितु भोजन से लगभग आधा घंटा पहले या एक घंटा बाद पानी पीना चाहिए। भोजन में मोटे पिसे आटे की रोटी, थोड़ा मक्खन, अधिक सब्जियों विशेषकर पत्तेदार सब्जियों, केले के अतिरिक्त सब फल, अंकुरित दालों तथा सलाद का प्रयोग करना चाहिए। अधिक मिर्च-मसाले वाले तथा तले हुए पदार्थ खाने से परहेज करना चाहिए। अच्छा रहेगा अगर चीनी तथा चीनी से बनी चीजें बिल्कुल न खायें। भोजन अच्छी तरह चबा कर खाना चाहिए तथा रात्रि का भोजन सोने से लगभग दो-तीन घंटे पहले लेना चाहिए। रात को सोने से पहले या सवेरे शौच जाने से पहले एक गिलास हलके गर्म पानी में आधा नींबू तथा एक-दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिए। सप्ताह में एक दिन उपवास रखना चाहिए, प्रतिदिन ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए तथा अधिक विषय-वासना से संकोच करना चाहिए। क्रोध, मानसिक चिंता से दूर रहना चाहिए तथा नशीले पदार्थों का सेवन त्यागना चाहिए।

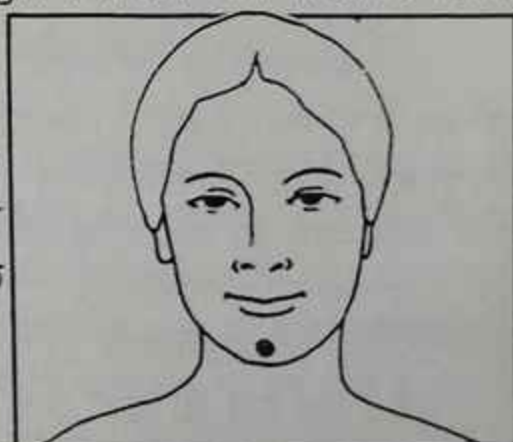
बवासीर जिसे मस्सों, मोहकों, 'पाइल्स' (Piles) या 'हीमोरॉइडस' (Hemorrhoids) का रोग कहते हैं, दो प्रकार की होती है – बादी-सूखी बवासीर तथा खूनी बवासीर। बवासीर स्वयं तो एक कष्टकर रोग है ही पर यह रोग अधिक देर तक बने रहने के कारण कई अन्य रोगों का कारण बन जाता है। बवासीर का मुख्य कारण प्रायः कब्ज होता है या फिर वही सब कारण होते हैं जिनसे कब्ज होती है। इसके अतिरिक्त कई अन्य कारण भी होते हैं। स्त्री रोगों तथा पुरुषों की पुरःस्थ ग्रन्थि की सूजन के कारण भी यह रोग हो जाता है। कई बार यह रोग पैतृक भी होता है।

एक्युप्रेशर द्वारा कब्ज तथा बवासीर दूर करने का ढंग : प्राकृतक नियमों को अपनाने के अतिरिक्त एक्युप्रेशर द्वारा कब्ज तथा बवासीर के रोग कुछ ही दिनों में दूर किये जा सकते है। इसके लिए उपरोक्त बताए पाचन तथा दूसरे अंगों से सम्बन्धित सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रतिदिन एक बार, अगर हो सके तो दो बार, सवेरे-शाम प्रेशर देना चाहिए। अगर बवासीर का कारण प्रजनन अंगों में कोई विकार हो तो बाकी सब केन्द्रों के साथ-साथ इन अंगों से सम्बन्धित केन्द्रों पर भी प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त दोनों टाँगों के निचले भाग व एड़ियों के बाहरी

सख्त भाग (आकृति नं० 266) पर मालिश की भाँति या वैसे प्रेशर दें। ये केन्द्र **भगन्दर** (**anal fistula**) दूर करने के लिए मुख्य केन्द्र हैं। कब्ज दूर करने के लिए सवेरे उठते समय पेशाब से निवृत हो कर चारपाई या भूमि पर सीधा लेटकर पेट पर नाभि से थोड़ा नीचे बायीं तरफ (आकृति नं० 267) हाथों की अँगुलियोंसे कुछ सेकंड के लिए तीन बार गहरा प्रेशर देकर बाद में शौच को जायें।

आकृति नं० 266

आकृति नं० 267

आकृति नं० 268

आकृति नं० 269

कब्ज, बवासीर तथा भगन्दर दूर करने के लिए दोनों हाथों पर भी केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 268 तथा 269 में दिखाया गया है। एक केन्द्र अँगूठे के साथ कलाई पर होता है जबकि दूसरा केन्द्र हाथ के ऊपर अँगूठे और पहली अँगुली के त्रिकोने स्थान पर होता है। अगर एक्युप्रेशर द्वारा भगन्दर दूर न हो तो डाक्टर की सलाह लें।

चेहरे के निम्न भाग ठोडी (आकृति नं० 270) पर भी इन रोगों से सम्बन्धित एक बहुत ही प्रभावी केन्द्र है। इस केन्द्र पर हाथ के अँगूठे या अँगुली से कुछ सेकंड के लिए थोड़ा सख़्त प्रेशर देना चाहिए।

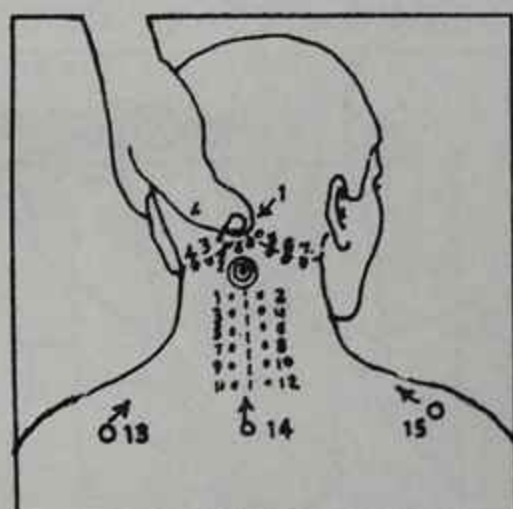
आकृति नं० 270

बदहजमी,पेट गैस : शायद ही कोई ऐसा परिवार हो जिसमें किसी न किसी सदस्य को बदहजमी तथा पेट गैस की बीमारी न हो। गैस तथा बदहजमी का मुख्यतः सम्बन्ध आमाशय तथा आँतड़ियों के विकारों से है। कई लोगों को पेट गैस इतनी अधिक होती है कि वे घंटों भर लगातार डकार लेते रहते हैं या लगातार गुदामार्ग द्वारा गैस खारिज करते रहते हैं क्योंकि इसके निकलने के दो ही मार्ग हैं - मुँह से डकार द्वारा तथा गुदामार्ग द्वारा। गैस बनने से डकार आने के साथ प्रायः दिल मचलना, छाती तथा पेट की जलन, मुँह में खटास तथा मुँह में पानी आना, पेट और सिर में दर्द, कै होना, वायुगोला, साँस में दुर्गंध, अच्छी तरह नींद न आना, सारा दिन बेचैन तथा परेशान रहना, सुस्ती तथा घबराहट इसके आम लक्षण हैं। अगर बदहजमी-गैस बढ़ जाएँ तो कई रोगियों को पेट में शूल की भाँति दर्द होता है, यहाँ तक कि उनके लिए उठना-बैठना भी मुश्किल हो जाता है। दर्द थोड़े समय से लेकर कई दिनों तक लगातार रहता है।

गैस बनने के कई कारण हो सकते हैं। गैस रहने वाले व्यक्ति को बड़ी सावधानी से नोट करना चाहिए कि कौन से खाद्य पदार्थ खाने से उसे गैस की शिकायत हो जाती है, ऐसे पदार्थों का त्याग करना चाहिए। गैस वाले व्यक्ति को कब्ज दूर करने का उपाय करना चाहिए, तली हुई वस्तुएँ तथा मिर्च-मसाले वाले पदार्थों को नहीं खाना चाहिए। **भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए तथा भर पेट एक समय नहीं खाना चाहिए। थोड़े-थोड़े समय बाद कुछ हलकी वस्तु यथा फल, बिस्कुट या थोड़ा सा ठंडा दूध लेना चाहिए। गैस के रोग में गर्म दूध व दही कम लेनी चाहिए क्योंकि ये गैस बनाते हैं। भोजन के साथ पानी बिल्कुल नहीं पीना चाहिए। पानी भोजन से लगभग आधा घंटा पहले या एक घंटा बाद पीना चाहिए। रात्रि का भोजन सोने से दो-तीन घंटे पहले लेना चाहिए और रात्रि का भोजन लेने के बाद थोड़ा सा चलना फिरना चाहिए।** गैस वाले रोगी को पानी उबाल कर पीना चाहिए। सवेरे पानी उबाल कर रख लेना चाहिए। वही उबला पानी सारा दिन प्रयोग करना चाहिए। उबालने के बाद नीचे का थोड़ा सा पानी जिसमें कुछ द्रव्य बैठ जाते हैं वह पानी नहीं पीना चाहिए, शेष पानी पीने के काम लाना चाहिए। गर्मियों में उबले हुए पानी को ठंडा करने के लिए मटके या फ्रिज में रखा जा सकता है। गैस वाले रोगी के लिए खाने के साथ थोड़े से लहसुन तथा भोजन में अंकुरित दालों का सेवन गुणकारी रहता है। **चिंता तथा अशांति बदहजमी तथा गैस के प्रमुख कारण हैं, अतः इन्हें त्यागें।** अगर गैस का रोग काफी बढ़ जाए तो कुछ दिनों के लिए पूर्ण आराम करें।

अदरक का रस ओर नींबू का रस शहद में मिलाकर दो चम्मच मिश्रण, दिन में तीन-चार बार लेने से भी गैस दूर होती है। बदहजमी, पेट गैस, अफारा, पेट दर्द तथा पेट के कई अन्य रोग दूर करने के लिए आप निम्न वस्तुओं का घर में चूर्ण बना सकते हैं जो कि बहुत ही उपयोगी है — सफेद जीरा 50 ग्राम, काला जीरा 50 ग्राम, सूखा आंवला 50 ग्राम; सूखा पुदीना 50 ग्राम, अजवाइन 50 ग्राम, सौंफ 50 ग्राम, काली मिर्च 25 ग्राम, मोटी इलाची 25 ग्राम, काला नमक 25 ग्राम, पाकिस्तानी नमक 25 ग्राम, नशादर ठीकरी 25 ग्राम, छोटी इलाची 20 दाने, बैड़े 7, जैफल 2 तथा मगां 10 ग्राम। इसके अतिरिक्त 25 ग्राम हरड़ को देसी घी में भून लें। इन

सब वस्तुओं को बारीक पीस कर बारीक छाननी से छान लें। 10 ग्राम हींग को देसी घी में भून कर तथा बारीक पीस कर सारे मिश्रण में मिला लें। इस मिश्रण का आधा चम्मच दिन में दो बार हलके गर्म पानी से लें। पेट गैस तथा पेट दर्द के रोग बहुत शीघ्र दूर हो जाएँगे।

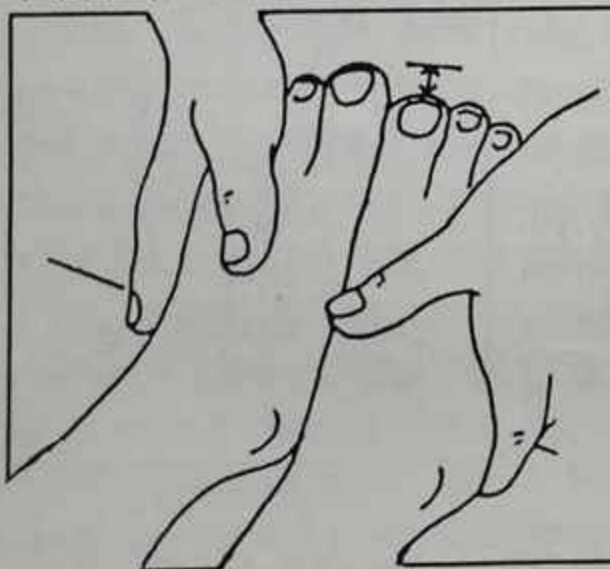
पेट दर्द - पेट दर्द के कई कारण होते हैं। यदि दर्द नाभि के ऊपरी भाग में दाहिनी तरफ है तो यह जिगर या पित्ताशय के किसी रोग, फेफड़े के आवरण में सूजन, गुर्दे की सूजन या पत्थरी के कारण हो सकता है। यदि दर्द छाती की हड्डी के नीचे, मध्य भाग में है तो इसका कारण पित्ताशय या अग्न्याशय प्रदाह तथा हृदय का कोई रोग हो सकता है। यदि दर्द बायीं तरफ है तो हो सकता है कि उसका प्रमुख कारण तिल्ली-स्पलीन या अग्न्याशय प्रदाह, गुर्दे की सूजन, पत्थरी तथा फेफड़े के आवरण का रोग हो। अगर दर्द नाभि के नीचे पेट के दायीं तरफ है तो उसका कारण अपेंडिक्स, डिम्बग्रंथि, गर्भाशय नलिका या कोलन का रोग तथा गवीनी (ureter) में पत्थरी अथवा हर्निया हो सकता है। नाभि के बायीं तरफ दर्द का कारण प्रायः गवीनी में पत्थरी, डिम्बग्रंथि या गर्भाशय नलिका में विकार, कोलन का कोई रोग तथा हर्निया हो सकता है। अगर दर्द का केन्द्र नाभि के निचले भाग में है तो इसका कारण मूत्राशय, प्रजनन अंगों विशेष कर स्त्रियों के गर्भाशय में कोई विकार हो सकता है। गैस के कारण भी पेट में दर्द हो जाता है। **पेट दर्द दूर करने के लिए पाचन-तंत्र के सभी अंगों तथा प्रभावित अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर विशेष रूप से प्रेशर देना चाहिए।**

हिचकी : लगातार हिचकी भी काफी दुःखदायी होती है। हिचकी दूर करने के लिए खोपड़ी तथा पीठ के ऊपरी भाग पर (आकृति नं० 271 -प्वाइण्ट 1 तथा 14) पर प्रेशर देने के अतिरिक्त थाइरॉयड, गुर्दों, आमाशय, जिगर कोलन तथा अँतड़ियों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। जिन लोगों को लगातार कई दिनों से हिचकी रहती है, उपरोक्त बताए केन्द्रों पर प्रेशर देने से यह बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

आकृति नं० 271

नाभिचक्र ठीक न रहना (Disorder of Solar Plexus)

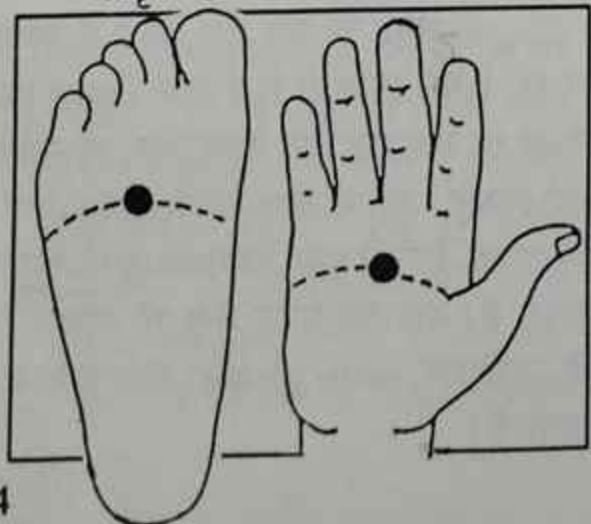
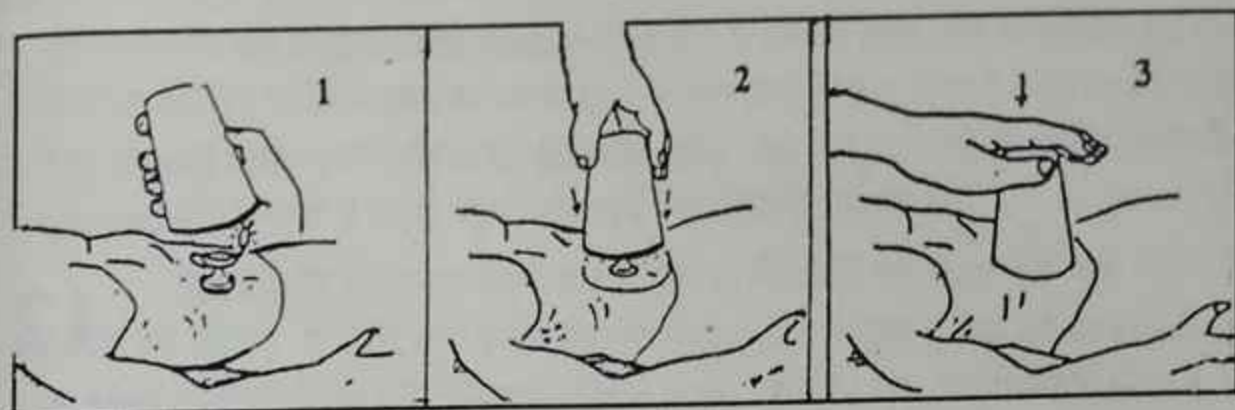
शरीर को रोग मुक्त रखने में नाभिचक्र का विशेष महत्त्व है। अगर नाभिचक्र ठीक न रहे, अपने स्थान से हिल जाए, अर्थात् धरन पड़ जाए तो भी कई रोग लग जाते हैं यथा कब्ज या फिर दस्त लग जाना, गैस, जी मचलाना, भूख न लगना, सुस्ती, थकावट तथा पेट में दर्द इत्यादि। अधिक बोझ उठाने, पाचन अंगों में कोई विकार होने तथा गैस आदि की लगातार शिकायत रहने से प्रायः नाभिचक्र अपने स्थान से हिल जाता है जिसे आम तौर पर 'धरन' पड़ना कहते हैं। यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि दवाइयों से धरन का इलाज सम्भव नहीं है। नाभिचक्र (solar plexus) ठीक न रहने के कारण कई अन्य रोग भी लग जाते हैं या बढ़ जाते हैं।

नाभिचक्र अपने स्थान पर है या नही, यह जानने के लिए प्रातःकाल बिना खाये-पीये पीठ के बल सीधा लेट जाना चाहिए और हाथ बगल में शरीर के साथ सीधे रखें। कोई अन्य व्यक्ति एक धागा लेकर नाभि से छाती की एक तरफ की निपल तक पैमाइश करे, नाभि पर एक हाथ रखे धागा दूसरी तरफ की निपल तक ले जाएँ, अगर दोनों तरफ का नाप एक जैसा है तो नाभिचक्र अपने स्थान पर है, अन्यथा नहीं। अगर नाभिचक्र ठीक है तो नाभि के ऊपर अँगुलियों से दबाव देने से जोर-जोर से आँत धड़कने की गति प्रतीत होती है, अन्यथा जिस स्थान पर हिल कर गई हो वहाँ अँगुलियाँ रखने से स्पंदन का आभास होगा।

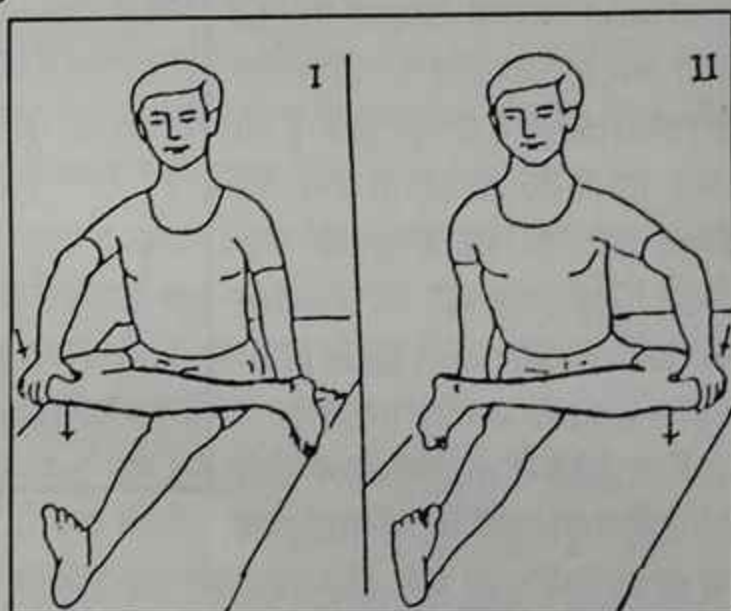
नाभिचक्र की परख करने का एक अन्य ढंग भी है। सवेरे बिना खाये-पीये पीठ के बल दोनों टाँगें लम्बी करके लेट जाएँ। दोनों घुटने एवं दोनों पैर आपस में साथ-साथ हों। अगर धरन पड़ी हुई होगी तो किसी एक पैर का अँगूठा दूसरे से कुछ ऊँचा होगा जैसाकि आकृति नं० 272 में दर्शाया गया है। अर्थात् दोनों अँगूठे बराबर नहीं होंगे। धरण ठीक करने के लिए सबसे आसान ढंग यह है कि जो अँगूठा नीचे है उसको हाथ के साथ ऊपर की ओर खींच कर (देखिए आकृति नं० 273) दूसरे के बराबर करें। दो-तीन बार ऊपर की ओर खींचने पर धरन अपने स्थान पर आ जाएगी। अन्यथा जो अँगूठा ऊपर की ओर है उसके घुटने पर हथेली के साथ हलका-हलका दबाव देने से अँगूठा नीचे की ओर आ जाएगा और दोनों अँगूठे आपस में बराबर हो जायेंगे। यह क्रिया रोगी स्वयं नहीं अपितु कोइ दूसरा व्यक्ति ही कर सकता है।

आकृति नं० 272

आकृति नं० 273

इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में भी नाभिचक्र सम्बन्धी केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 274 में दिखाया गया है। इन केन्द्रों पर सवेरे निराहार प्रतिदिन प्रेशर देना चाहिए। कुछ दिनों बाद नाभिचक्र अपने स्थान पर आ जाएगा। ठीक होने पर भी इन केन्द्रों पर प्रेशर देते रहना चाहिए।

आकृति नं० 274

आकृति नं० 275

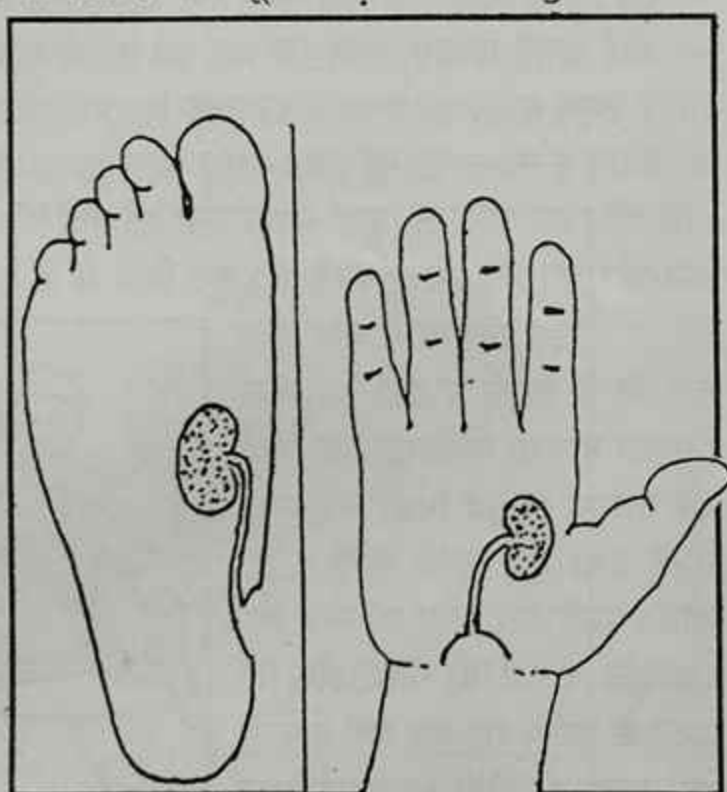
नाभि चक्र को ठीक करने का एक अन्य पुरातन ढंग भी है जो काफी प्रभावकारी है। सवेरे बिना खाये-पीये रोगी भूमि या पलंग पर पीठ के बल सीधा लेट जाए। कोई दूसरा व्यक्ति मिट्टी का या अन्य छोटा दीपक जलाकर (आकृति नं० 275) बड़ी सावधानी से रोगी की नाभि पर रखे। रोगी बिना हिले-जुले सीधा लेटे रहे। दूसरा व्यक्ति जलते दीपक पर पीतल या स्टील का कोई खाली गिलास उल्टा रख कर उस पर हाथ से थोड़ा नीचे की ओर लगभग एक-दो मिनट दबाव डाले रखे। दबाव दे कर उल्टा गिलास रखने से दीपक बुझ जायेगा और उसके अन्दर जो दबाव बनेगा उससे नाभिचक्र अपने स्थान पर आने की कोशिश करेगा। गिलास ऊपर की ओर खींच कर उतार लें। पुनः दीपक जला कर तथा फिर उस पर उल्टा गिलास देकर यह क्रिया तीन-चार बार करें। ऐसा करने से कुछ दिनों में ही नाभिचक्र अपने स्थान पर आ जाएगा।

इस सम्बन्ध में एक अन्य ढंग भी है काफी प्रभावी है। सवेरे निराहार भूमि पर या किसी सख़्त तख्ते की चारपाई (hard bed) पर कमर सीधी तथा टाँगें लम्बी करके बैठ जायें। पहले दायीं टाँग को मोड़ कर (आकृति नं० 276) बायीं टाँग पर घुटने के समीप रख कर दायें हाथ से दायें घुटने को थोड़ा सा दबाव देकर भूमि या चारपाई पर लगाने की कोशिश करें। **दबाव तीन-चार बार तथा उतना दें जितना आप सहन कर सकें।** दबाव किसी दूसरे व्यक्ति से भी दिलवाया जा सकता है। उसी तरह बायें घुटने को नीचे लगाने की कोशिश करें। इस प्रकार यह क्रिया करने से कुछ दिनों बाद धरन अपने स्थान पर आ जायेगी। **धरन ठीक स्थान पर लाने के लिए ऊपर बताई गई विधियों में से कोई एक या फिर एक से अधिक विधियाँ भी अपनाई जा सकती हैं।**

आकृति नं० 276

12

गुर्दों तथा मूत्र सम्बन्धी रोग
(Diseases of the Kidneys and Urinary System)

एक्युप्रेशर द्वारा गुर्दों तथा मूत्र सम्बन्धी विभिन्न रोगों के उपचार की विधि जानने से पहले यह जान लेना आवश्यक है कि हमारे शरीर में मूत्र-निर्माण से कौन-कौन से अंग सम्बन्धित हैं, मूत्र-निर्माण किस प्रकार का होता है तथा मूत्र-तंत्र के कौन से प्रमुख रोग हैं।

मूत्र-निर्माण एवं मूत्र-विसर्जन से जो अंग सम्बन्धित हैं, वे हैं– गुर्दे-वृक्क (kidneys), गवीनियाँ (ureters), मूत्राशय (urinary bladder) तथा मूत्रद्वार नली (urethra) जैसाकि आकृति नं० 10 तथा आकृति नं० 277 में दर्शाया गया है। हमारे शरीर में दो गुर्दे होते हैं जो उदर गुहा में रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर स्थित होते हैं। पेट में इनकी ठीक स्थिति रीढ़ की हड्डी के **twelve thoracic vertebra** से **third lumbar vertebra** अर्थात पसलियों के आखिरी हिस्से से थोड़ा नीचे तक होती है। दाहिना गुर्दा बायें गुर्दे के समानान्तर न हो कर नीचे झुका हुआ और अपेक्षाकृत मोटा होता है। ऐसा संभवतः इसलिए होता है क्योंकि दायीं तरफ जिगर (liver) है और जिगर के दबाव के कारण दाहिना गुर्दा कुछ नीचे की तरफ होता है। इसके अतिरिक्त बायां गुर्दा दायें की अपेक्षा कुछ लम्बा तथा पतला होता है।

आकृति नं० 277

प्रत्येक गुर्दे की आकृति सेम के बीज (bean) सदृश होती है और एक वयस्क व्यक्ति में इसकी लम्बाई 11 सेंटीमीटर, चौड़ाई 6 सेंटीमीटर तथा मोटाई 3 सेंटीमीटर होती है। गुर्दे गहरे भूरे रंग के होते हैं। प्रत्येक गुर्दा अनेक नेफ्रोनस (nephrons) का बना होता है जिन्हें गुर्दे का क्रियात्मक भाग (functional unit) कहा जाता है। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि प्रत्येक

गुर्दे में लगभग दस लाख नेफ्रोनस (**nephrons**) होते हैं अर्थात दोनों गुर्दों में लगभग **20** लाख नेफ्रोनेस होते हैं। प्रत्येक नेफ्रोन का आकार रेत के एक कण जितना होता है। नेफ्रोन का अग्रिम भाग (**head**) अति सूक्ष्म नलिकाओं (**capillaries**) का समूह होता है जिसे ग्लोमेरूलस (**glomerulus**) कहते हैं। यही सूक्ष्म नलिकाएँ रक्त फिलटर करती हैं।

मानव शरीर की रचना इस प्रकार है कि पुराने कोषों का स्थान नए कोष लेते रहते हैं। निरन्तर प्रक्रिया से शरीर कुछ पदार्थ त्यागता रहता है जैसे कार्बन-डाईआक्साइड (**carbon-dioxide**), यूरिया (**urea**) यूरिक अम्ल, (**uric acid**) इत्यादि। यह अत्यावश्यक होता है कि शरीर द्वारा त्यागे हुए पदार्थ बहुत देर तक शरीर में न रहें अन्यथा वे हानि पहुँचा सकते हैं। शरीर के अँगों से रक्त ऐसे पदार्थों को विभिन्न उत्सर्जन अंगों तक लाता है जहाँ से वे बाहर चले जाएँ। कार्बन-डाइआक्साइड फेफड़ों द्वारा शरीर से बाहर निकाल दी जाती है। यूरिया, अवाँछित जल तथा कई लवण पसीने द्वारा शरीर से बाहर चले जाते हैं। इसके अतिरिक्त यूरिया, यूरिक अम्ल, पानी तथा भोजन का कुछ तरल पदार्थ जो शरीर ग्रहण नहीं करता तथा मल के साथ शरीर से बाहर नहीं जाता उसको मूत्र के रूप में बाहर निकालने का कार्य गुर्दे करते हैं।

रक्त रस में घुली हुई शरीर की गंदगी जब गुर्दों में पहुँचती हैं तो वह गुर्दों में स्थित लाखों कुंडलीदार सूक्ष्म नलिकाओं से गुजरती है। इस क्रिया द्वारा गंदगी छन जाती है जो मूत्र रूप लेती है। प्रत्येक गुर्दे से निकलने वाली दो मूत्र-प्रणालियाँ या गवीनी नामक दो नलिकाएँ (**ureters**) गुर्दों से मूत्र को मूत्राशय तक ले जाती हैं। इनकी लम्बाई **10** से **12** इंच तक होती हैं। मूत्राशय कुक्षकीय गुहा (**pelvic cavity**) में स्थित होता है। मूत्राशय (**urinary bladder**) में पेशाब कुछ समय के लिए जमा रहता है। जब मूत्राशय की थैली प्रायः भर जाती है तो व्यक्ति को पेशाब करने की इच्छा होती है। तब मूत्र द्वार-नली द्वारा पेशाब बाहर निकाल दिया जाता है। इस प्रकार शरीर से अवाँछित पदार्थ बाहर चला जाता है।

रक्त द्वारा जो पदार्थ गुर्दों में आता है उसको फिलटर की क्रिया द्वारा साफ किया जाता है। यह एक लगातार होने वाली क्रिया है। अतः रक्त रस की प्रत्येक बूंद को गुर्दे दिन में कई बार साफ करते हैं। ऐसा अनुमान लगाया गया है कि बार-बार की इस क्रिया द्वारा कुल मिलाकर गुर्दे प्रतिदिन **300** लिटर रक्त रस (**fluid**) साफ करते हैं, इसमें से लगभग **299** लिटर दोबारा शरीर में चला जाता है और शेष एक लिटर मूत्र रूप में शरीर से त्यागने योग्य रह जाता है। आमतौर पर फिलटर किए हुए रक्त में जितना ग्लूकोज़ होता है, शरीर उसे पुनः ग्रहण कर लेता है पर यदि सामान्य अवस्था में रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा अधिक हो जाय तो शरीर सारे के सारे ग्लूकोज़ को ग्रहण नहीं कर पाता। ऐसी हालत में ग्लूकोज़ की कुछ मात्रा पेशाब में आती है जैसाकि मधुमेह रोग (**diabetes**) की अवस्था में होता है। उपचार से पहले मधुमेह की अवस्था में रोगी को बहुत प्यास लगती है और बार-बार काफी मात्रा में पेशाब आता है।

मूत्रद्वारनली (**urethra**) की लम्बाई पुरुषों और स्त्रियों में समान नहीं होती। पुरुषों में यह प्रजनन अंग से सम्बन्धित होती है जबकि स्त्रियों में ऐसा नहीं। स्त्रियों में मूत्रद्वारनली की लम्बाई लगभग **1½** इंच तक होती है।

गर्मियों की ऋतु में शरीर से काफी तरल मल पदार्थ पसीने के रूप में बाहर निकल जाता है जिस कारण पेशाब की मात्रा कम होती है पर सर्दियों में जब पसीना कम आता है तो यह मात्रा अपेक्षाकृत अधिक हो सकती है। अतः पेशाब का कम या अधिक आना वातावरण तथा पदार्थों के सेवन पर भी काफी निर्भर करता है। अधिक मात्रा में पानी पीने, चाय या काफी पीने से भी पेशाब की मात्रा सामान्य से अधिक बढ़ जाती है। गुर्दों को अपना कार्य ठीक प्रकार करने तथा स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि प्रत्येक वयस्क व्यक्ति तरल पदार्थों का उपयुक्त सेवन करे तथा लगभग 8-10 गिलास पानी प्रतिदिन ले। ग्रीष्म ऋतु में पानी कुछ अधिक पीना चाहिए।

गुर्दों का मुख्य कार्य शरीर से निरर्थक पदार्थों **(waste products)** को मूत्र के रूप में निष्कासित करना है। मिसाल के तौर पर यूरिया जो कि प्रोटीन का निरर्थक पदार्थ है, मूत्र के अंशों के साथ शरीर से बाहर चला जाता है। इसके अतिरिक्त गुर्दे शरीर में जल के सन्तुलन **(fluid balance)** को बनाए रखते हैं तथा हानिकारक पदार्थों तथा शरीर में जरूरत से अधिक लवणों को बाहर निकालते रहते हैं।

मूत्र में कौन-कौन से पदार्थ कितनी-कितनी मात्रा में होते हैं उसका ज्ञान होना भी जरूरी है। सामान्य मूत्र में 96 प्रतिशत पानी **(water)**, 2 प्रतिशत यूरिया **(urea)**, तथा शेष 2 प्रतिशत यूरिक एसिड **(uric acid)**, क्रियेटीनाइन **(creatinine)**, फासफेटस **(phosphates)**, आक्सलेट **(oxalate)**, कलोराइडस **(cholorides)**, अमोनिया **(ammonia)**, सोडियम **(sodium)**, तथा पोटाशियम **(potassium)**, होते हैं। मूत्र साधारणतः स्वच्छ एम्बर **(amber)** रंग का तथा इसका विशिष्ट घनत्व **(specific gravity)** 1015 से 1025 तक होता है। जब यह घनत्व 1010 से कम हो जाए तो उसमें अलब्युमिन **(albumin)** अर्थात प्रोटीन होता है और जब यह 1030 से बढ़ जाए तो यह समझना चाहिए कि मूत्र में शर्करा मौजूद है जबकि स्वस्थ व्यक्ति के मूत्र में ऐसा नहीं होता। पेशाब में शर्करा मधुमेह रोग के कारण होती है। पीलिया **(jaundice)** की स्थिति में पेशाब में प्रायः पित्त पाया जाता है। कुछ रोगों में पेशाब के साथ पीव **(pus)** तथा रक्त भी आता है।

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट है कि गुर्दों का हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में कितना महत्त्वणीय कार्य है। जब गुर्दे अस्वस्थ हो जाएँ और अपना कार्य ठीक प्रकार न कर सकें तो शरीर को अनेक रोग लग जाते हैं। इतना अवश्य है कि गुर्दों की संचित शक्ति काफी होती है जिस कारण इनका कुछ भाग खराब हो जाने पर भी ये काम करते रहते हैं। यहाँ तक कि अगर एक गुर्दा खराब भी हो जाए तो दूसरा गुर्दा शरीर का पूरा काम करता रहता है पर ऐसी स्थिति में मूत्रतंत्र का कोई भी रोग हो जाने की अवस्था में शीघ्र इलाज किया जाना चाहिए। एक्युप्रेशर द्वारा गुर्दों के अनेक रोगों का उपचार करने के उद्देश्य से मूत्र प्रणाली से सम्बन्धित कुछ प्रमुख रोगों की जानकारी प्राप्त कर लेना आवश्यक है।

गुर्दों के रोगों के सामान्य लक्षण

उदरगुहा में स्थित होने के कारण गुर्दों का परीक्षण आसानी से नहीं हो पाता। इनके

रोगों का ज्ञान सामान्यतः मूत्र सम्बन्धी परिवर्तनों से लगाया जाता है। गुर्दों से सम्बन्धित अनेक रोगों के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं : गुर्दों के रोगी की त्वचा का रंग प्रायः पीला सा पड़ जाता है पर यह पीलापन पीलिया (jaundice) के पीलापन से भिन्न होता है। इस प्रकार के पीलेपन में चिकनाहट सी दृष्टिगोचर होती है, विशेषकर चेहरे पर। यह आवश्यक नहीं कि गुर्दों से सम्बन्धित हर रोग की स्थिति में पीलापन सा नजर आए। सारे शरीर में प्रायः नसें फूल सी जाती हैं। इस स्थिति को शोथ (oedema) कहते हैं। यह सर्वप्रथम आँखों के नीचे दिखाई देता है और सवेरे उठते समय अधिक होता है। जिगर (यकृत) और हृदय के रोगों में भी शोथ प्रायः हो जाता है पर जिगर के रोग की स्थिति में शोथ पेट से शुरू होता है जबकि हृदय का शोथ पैरों से।

गुर्दों के अधिकांश रोगों में पीड़ा नहीं होती पर पथरी जैसी स्थिति में पीड़ा होती है। कई रोगों में कमर में पीड़ा तथा भारीपन मालूम होता है। इसके अतिरिक्त गुर्दों के रोगों में बार-बार मूत्र आना, पूर्व आभास हुए बिना मूत्र निकल जाना या फिर मूत्र का समुचित निर्माण न होना, मूत्र त्यागने में कष्ट होना या मूत्र के साथ खून आना तथा काफी अधिक मात्रा में मूत्र आना, अरुचि, कै अथवा हिचकियां लगना इत्यादि आम लक्षण हैं।

गुर्दों तथा मूत्रप्रणाली के अनेक रोग हैं पर कुछ प्रमुख रोग इस प्रकार हैं –

- **वृक्कीय पथरी - अश्मरी (kidney stones)**
- **मूत्राशय पथरी (stones in the urinary bladder)**
- **गुर्दे के अर्बुद (tumours of the kidney)**
- **मूत्राशय के अर्बुद (tumours of the bladder)**
- **मूत्राशय शोथ (cystitis - inflammation of the bladder)**
- **नेफ्रोरोटिक सिनड्रोम (Nephrotic syndrome – जोकि मुख्यतः बच्चों की बीमारी है।)**
- **मूत्रतंत्र का तपेदिक - क्षय रोग (tuberculosis of the urinary system)**
- **तीव्र वृक्कशोथ – सूजन (acute nephritis)**
- **पुराना वृक्कशोथ (chronic nephritis)**
- **तीव्र वृक्कपात (acute renal failure)**
- **मूत्रद्वार नली का संकोचन**
- **बच्चों का सोये हुए पेशाब निकल जाना (bed-wetting)**

कमर क। पीड़ा (lumbago) **के रोग का प्रमुख कारण भी वृक्क ही होते हैं क्योंकि शरीर से यूरिक एसिड का यथार्थ मात्रा में निष्कासन नहीं हो पाता।** मूत्रप्रणाली से ही सम्बन्धित वृद्ध व्यक्तियों का एक आम रोग **बढ़ा हुआ प्रोस्टेट-पुरःस्थ ग्रंथि** (enlarged prostate gland) **है।**

यहाँ केवल कुछ आम रोगों का वर्णन किया जाएगा यद्यपि ऊपर लिखित बहुत से रोग दवा तथा एक्युप्रेशर द्वारा दूर हो सकते हैं।

वृक्कीय पथरी-अश्मरी
(Kidney stones-renal calculi-Nephrolithiasis)

यह रोग काफी लोगों में देखा गया है। मुख्यत: अधेड़ आयु के व्यक्तियों (**middle aged**) तथा पुरुषों में अधिक होता है। इस रोग में गुर्दों में पथरी-अश्मरी (**stones**) बन जाते हैं। ये स्टोनस रेत के दाने से लेकर चने के दाने या इससे भी बड़े आकार के हो सकते हैं। स्टोनस कैसे बन जाते हैं इस बारे में अभी तक निश्चित रूप से कुछ पता नहीं चल सका है। ऐसा अनुमान है कि ये पेशाब के रुके रहने (जिस कारण मूत्र में पाए जाने वाले रसायनिक पदार्थ गुर्दों में इकट्ठे हो जाते हैं), दूध तथा क्रीम वाले पदार्थों के बहुत अधिक सेवन करने, यूरिक एसिड (**uric acid**) तथा कैल्सियम (**calcium**) के दोषपूर्ण विपचन (**poor and disordered metabolism**) या फिर पैराथाइरॉयड ग्रन्थियों (**parathyroid glands**) द्वारा अपना कार्य ठीक न करने से बन जाते हैं।

स्टोनस कई प्रकार के होते हैं – सख़्त तथा नुकीले (**hard and sharp**) तथा कोमल व समतल (**soft and smooth**) इत्यादि। चिकित्सकों के अनुसार ये या तो पेशाब के रास्ते निकल जाते हैं या फिर इनको शल्यक्रिया (**surgically**) द्वारा निकालना पड़ता है। शल्यक्रिया के अतिरिक्त अब नवीनतम तकनीक के फलस्वरूप गुर्दे की पथरी बिना शल्यक्रिया आघात तरंग लिथोट्रिप्सी (**extra-corporeal shock wave lithotripsy**) के द्वारा अन्दर ही अन्दर रेत के दानों की तरह चूर-चूर कर दी जाती है जिससे वह आसानी से पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है। यह पद्धति काफी महंगी है। एक्युप्रेशर द्वारा छोटे स्टोनस को बिना शल्यक्रिया द्वारा दूर किया जा सकता है और आगे से स्टोनस बनने से रोका जा सकता है।

ये रोग काफी खतरनाक है। अगर इसका समय पर उपचार न किया जाए तो पेशाब रुक सकता है। बड़े आकार वाले स्टोनस वैसे भी गुर्दों को काफी नुकसान पहुँचाते हैं।

इस रोग में बड़े स्टोनस गुर्दों से गवीनियों (**ureters**) के मार्ग मूत्राशय में पेशाब पहुँचने में बाधा डालते हैं। ऐसी स्थिति में काफी पीड़ा होती है। पीड़ा कई घंटों तक बनी रह सकती है। इस दौरान कै (**vomiting**) तक शुरू हो जाती है। पेशाब में खून आने लगता है। जब एक या एक से अधिक स्टोनस गुर्दों से निकल कर नीचे की ओर यूरेटर में आते हैं तो काफी असहनीय पीड़ा होती है जिसे वृक्क-शूल (**renal colic**) कहते हैं। पथरी के रोगियों को पानी तथा पेय पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए तथा दूध व दूध पदार्थों का सेवन कम करना चाहिए।

मूत्राशय पथरी (Stones in the urinary bladder)

चिकित्सकों का यह विचार है कि स्टोनस मूत्राशय में भी बन जाते हैं और यदि गुर्दों में स्टोनस हों तो वे गुर्दों से यूरेटर के मार्ग से भी मूत्राशय में आ सकते हैं। मूत्र त्यागने के समय जब मूत्राशय सिकुड़ता है तो स्टोनस मूत्राशय के मांस के साथ लग कर काफी पीड़ा करते हैं। इस रोग में प्रायः मूत्र में पीव, रक्त तथा एलूब्युमिन (**albumin**) आ जाते हैं। कई छोटे स्टोनस तो मूत्र के साथ बाहर निकल जाते हैं पर बड़े स्टोनस वहीं रह कर कष्टदायक बने रहते हैं। एक्युप्रेशर द्वारा छोटे स्टोनस को बिना किसी यंत्र अथवा बिना दवाई के मूत्र के साथ शरीर से बाहर फेंका जा सकता है। इस क्रिया द्वारा आगे से भी स्टोनस का बनना सम्भवतः बन्द किया जा सकता है।

एक्युप्रेशर के साथ अगर कुछ देसी नुस्खे प्रयोग में लाए जायें तो भी गुर्दों तथा मूत्राशय की पथरियाँ कुछ ही दिनों में निकल जाती हैं। रोजाना दोनों समय एक कागजी नींबू का रस पानी में मिलाकर पीयें या मूली का रस निकाल कर लगभग 20 ग्राम रोज पी लें या गाजर का रस लगभग आधा प्याला दिन में दो-तीन बार लें या 40 ग्राम मूली के बीज आधा लिटर पानी में उबलने रखें। जब उबल-उबल कर पानी आधा रह जाये तो उसे साफ कपड़े से छान कर पी लें। यह पानी दिन में केवल एक बार पीयें। पक्का जामुन खाने से भी पथरी रोग में लाभ पहुँचता है। या फिर जामुन की गुठलियों का चूर्ण बना कर चुटकी भर चूर्ण छोटी कटोरी भर दही में मिला कर प्रतिदिन एक बार खायें।

बढ़ा हुआ प्रोस्टेट:पुरःस्थ ग्रन्थि (Enlarged Prostate Gland)

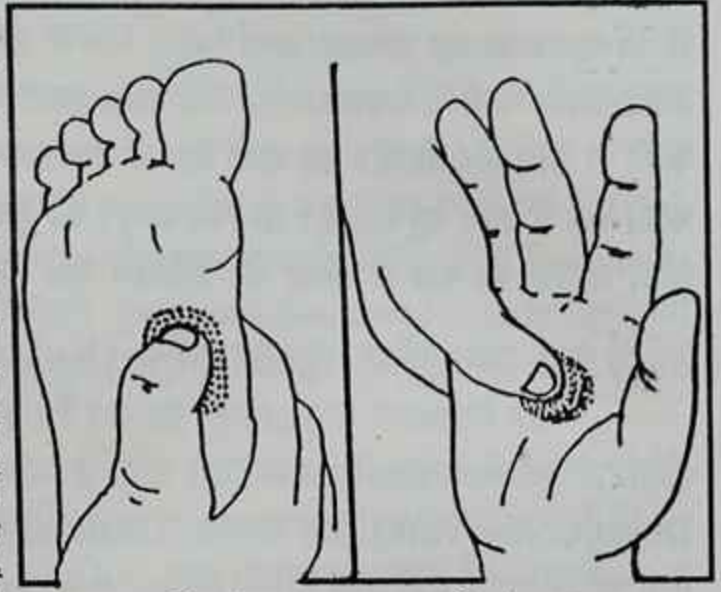
यह विशेषरूप से वृद्धावस्था का रोग है। पुरःस्थ ग्रन्थि बढ़ने के कारण मूत्राशय की ग्रीवा पर मूत्र के प्रवाह में रुकावट आ जाती है। ग्रासेट एण्ड डण्लप, न्यूयार्क (Grosset & Dunlap, New York) द्वारा प्रकाशित Dictionary of Symptoms में इस रोग का कारण तथा लक्षण बताते हुए कहा है :– Found to some extent in most men over middle age. Most men will have no symptoms, but in some cases the enlargement causes symptoms by obstructing the outflow of urine at the bladder neck and by causing frequency of urination. Most enlargement of the prostate is benign, but in some cases the enlargement is due to cancer of the prostate. A decreased or poor flow rate is noticed when urinating-it takes longer to empty the bladder. This is almost a test of age. As the obstruction at the neck of the bladder increases, frequeney of urination develops. Urgency of urination and infection in the bladder may also be found in association with enlargement of the prostate.

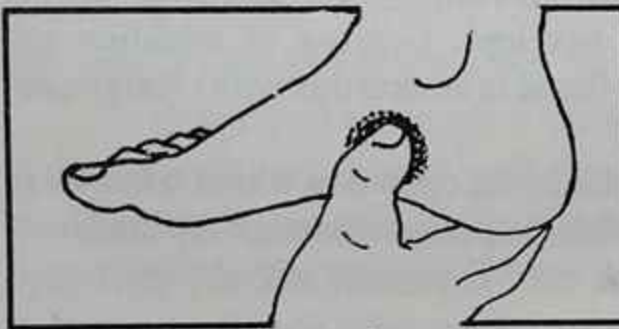
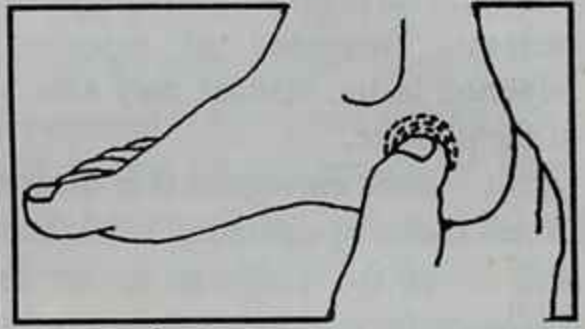
Most enlargement is dealt with by an operation which takes away excess tissue by operating either through the penis or through the bladder.

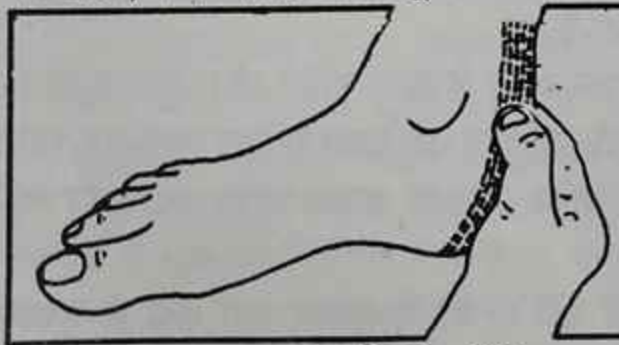
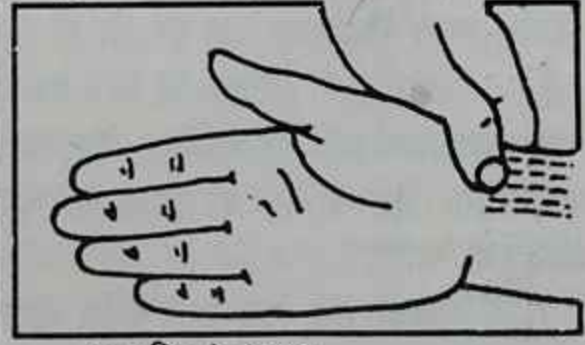
इस रोग में व्यक्ति को बार-बार पेशाब आता है, विशेषकर रात्रि को। इसका कारण यह होता है कि एक बार मूत्राशय खाली नहीं होता। प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ़ने के अन्य लक्षण हैं – मूत्र एक धार में नहीं आता अर्थात् दबाव में कमी रहती है, मूत्र रोकने में असमर्थता होती है, पेशाब करते समय जलन सी अनुभव होती है और पेशाब करते समय कुछ बूँदें कपड़ों पर आ जाती हैं। अगर पेशाब की धार ठीक बनती हो तो ऐसा न हो। अगर रोग बढ़ता जाये तो किसी समय भी पेशाब एक दम बंद हो सकता है।

प्रोस्टेट के रोगियों को रात्रि का भोजन जल्दी ले लेना चाहिये और सूरज डूबने के बाद तरल पदार्थ नहीं लेने चाहिए। ऐसा करने से उन्हें रात्रि को पेशाब के लिए बार-बार उठना नहीं पड़ेगा। ऐसे रोगियों को शराब नहीं पीना चाहिए। ठंड से बचना चाहिए तथा कब्ज नहीं होने देनी चाहिए।

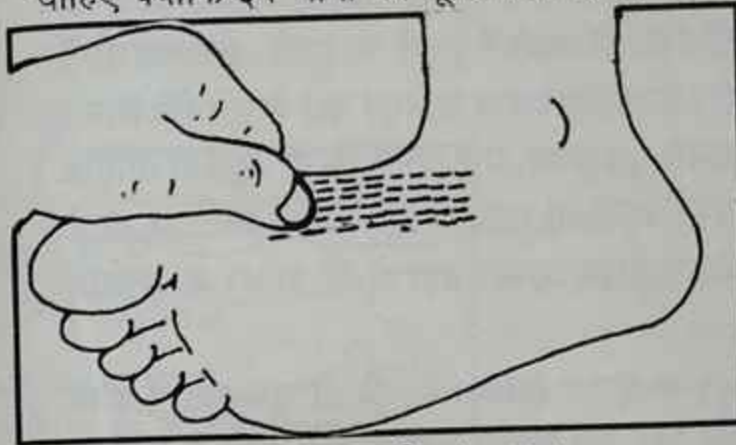
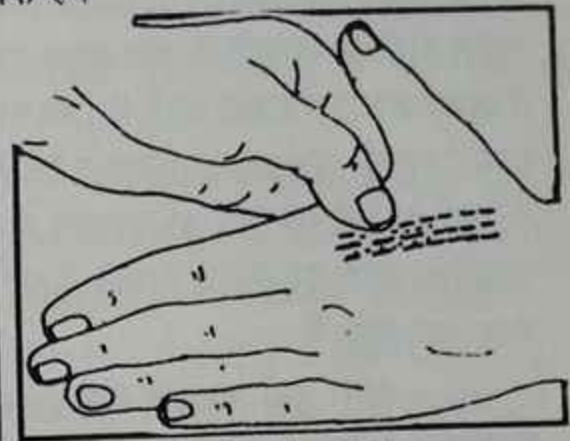
अगर रोग की बहुत गंभीर अवस्था नहीं तो यह एक्युप्रेशर द्वारा ठीक हो सकता है अन्यथा डाक्टर के परामर्श के अनुसार ऑपरेशन कराना ही समुचित है।

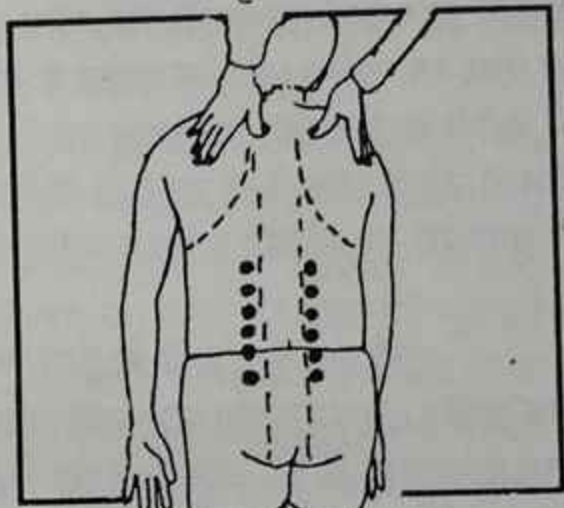
एक्युप्रेशर द्वारा मूत्रतंत्र – गुर्दों (kidneys), गवीनियों-मूत्र नलियों (ureters) तथा मूत्राशय (urinary bladder) के अनेक रोगों की दूर किया जा सकता है। इन अंगों से सम्बन्धित पैरों तथा हाथों में प्रतिबिम्ब केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 10 तथा 277 में दर्शायी गई है तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 278 तथा आकृति नं० 279 में दर्शाया गया है। दायें गुर्दे तथा दायीं गवीनी-मूत्रनली से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र केवल दायें पैर तथा दायें हाथ में तथा बायें गुर्दे तथा बायीं गवीनी- मूत्रनली से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र केवल बायें पैर तथा बायें हाथ में होते हैं।

आकृति नं० 278 आकृति नं० 279

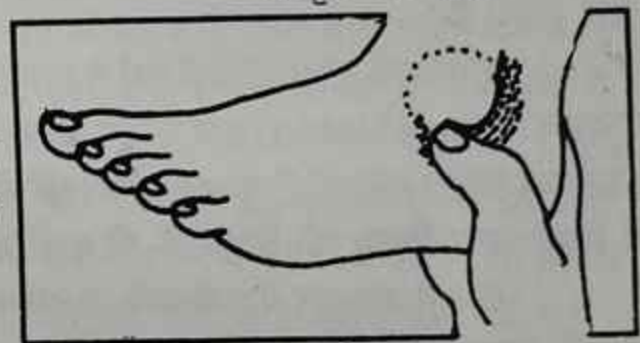
मूत्राशय (urinary bladder) से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में होते हैं। पैरों में ये केन्द्र तलवों के नीचे के भाग (आकृति नं० 10 तथा 277) तथा अँगूठों की दिशा में एड़ी से थोड़ा ऊपर होते हैं जैसा कि आकृति नं० 280 से स्पष्ट है।

आकृति नं० 280 आकृति नं० 281

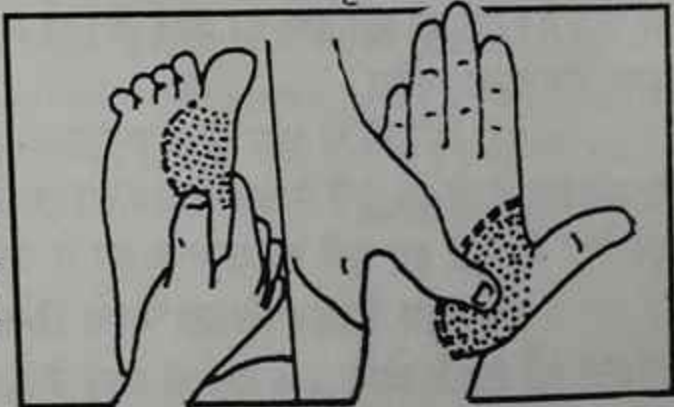
पुरःस्थ ग्रन्थि के प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों के अँगूठे की दिशा में टखने और एड़ी के मध्य भाग (आकृति नं० 281) में होते हैं। इसके अतिरिक्त टाँगों के निचले भाग (आकृति नं० 282) तथा कलाई पर अँगूठों की दिशा में (आकृति नं० 283) ये केन्द्र होते हैं।

आकृति नं० 282 आकृति नं० 283

गुर्दों तथा मूत्र सम्बन्धी सब रोगों में तलवों तथा हाथों पर स्नायुसंस्थान के थोरेसक

तथा लम्बर भाग से सम्बन्धित केन्द्रों (आकृति नं० 284 तथा 285) पर विशेष रूप से प्रेशर देना चाहिए क्योंकि इन भागों का मूत्रप्रणाली से सीधा सम्पर्क है।

आकृति नं० 284

आकृति नं० 285

इसी प्रकार पीठ के मध्य से नीचे के भाग (थोरेसक तथा लम्बर वरट्रीबा से सम्बन्धित भाग) पर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर दोनों तरफ प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 286 में दिखाया गया है। पीठ के इस भाग पर प्रेशर देने से कई रोग तो जल्दी दूर होते ही हैं, अगर पथरी के कारण तेज दर्द हो तो एकदम दूर हो जाता है या फिर हलका पड़ जाता है।

आकृति नं० 286

मूत्र सम्बन्धी सब रोगों में टखनों के साथ-साथ चारों तरफ (आकृति नं० 287) भी प्रेशर दें क्योंकि ये भाग भी मूत्रप्रणाली से सम्बन्धित होते हैं।

आकृति नं० 287

पथरी होने के जो अनेक कारण हैं उनमें एक कारण यह भी है कि कई रोगियों की पैराथाइरॉयड ग्रन्थियाँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं। अतः इन ग्रन्थियों की कार्यविधि ठीक करने के लिए इनसे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 288) पर भी प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 288

जैसे पहले बताया गया ह एक्युप्रेशर द्वारा मूत्रतंत्र (urinary system) के बहुत से रोग दूर किए जा सकते हैं। गुर्दों की धीमी या दोषपूर्ण कार्यप्रणाली जोकि बहुत से रोगों का कारण होती है, एक्युप्रेशर द्वारा बहुत जल्दी ठीक हो जाती है। गुर्दों के पुराने और तीव्र रोगों में एक्युप्रेशर द्वारा इलाज करने के लिए डाक्टर का परामर्श लेना चाहिए। गुर्दों के ऐसे रोग जिनमें डाक्टर अपनी असमर्थता प्रकट कर देते हैं उनमें एक्युप्रेशर द्वारा इलाज करना बहुत ही उपयुक्त है। गुर्दे, गवीनी-मूत्रनली या मूत्राशय में अगर पथरी या पथरियों का आकार छोटा हो तो वे एक्युप्रेशर द्वारा दूर की जा सकती हैं पर अगर उनका आकार बड़ा हो तो डाक्टर का परामर्श लेना आवश्यक है।

अगर गुर्दों का रोग तीव्र (acute) **या पुराना** (chronic) **हो तो शुरू-शुरू में इनसे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रतिदिन प्रेशर नहीं देना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से गुर्दों पर एकदम काम करने का काफी बोझ पड़ेगा।** ऐसे रोगों में शुरू में सप्ताह में केवल दो-तीन दिन ही प्रेशर देना चाहिए। दो-तीन सप्ताह के बाद रोगी की अवस्था को देखकर प्रेशर देने के दिनों में बढ़ौती करनी चाहिए। इस तरह प्राकृतिक रूप में पुराने और घिसे हुए सैलों की जगह नए सैल ले लेते हैं। एक्युप्रेशर नए सैलों के निर्माण और पुराने सैलों को शरीर से बाहर निकालने में चमत्कारी ढंग से काम करता है जोकि अन्य किसी चिकित्सा पद्धति द्वारा बहुत कम संभव है।

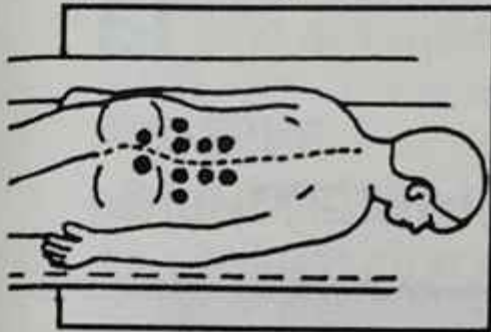
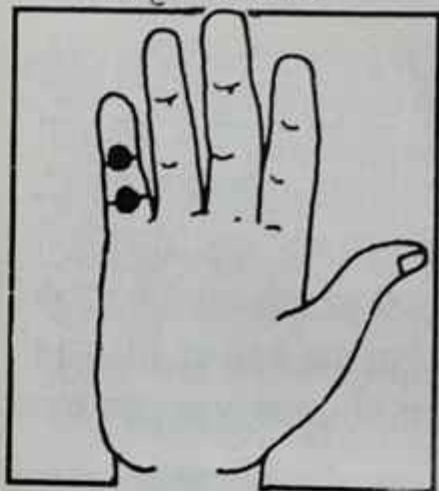
गुर्दों तथा मूत्रतंत्र के साधारण रोगों में सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रतिदिन प्रेशर देना चाहिए। साधारण रोग इस पद्धति द्वारा केवल कुछ दिनों में ही ठीक हो जाते हैं पर तीव्र तथा पुराने रोगों के पूरी तरह ठीक होने में कुछ समय लग सकता है। ऐसे रोगों में धैर्य और विश्वास के साथ इलाज जारी रखना चाहिए। कुछ दिनों के बाद काफी उत्साहजनक प्रगति नजर आने लगती है।

मूत्रतंत्र के समस्त रोगों में गुर्दों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त मूत्राशय (urinary bladder) तथा पुरःस्थ ग्रन्थि (prostate gland) सम्बन्धी केन्द्रों पर अवश्य प्रेशर देना चाहिए। स्त्रियों में **पुरःस्थ ग्रन्थि नहीं होती। पुरःस्थ ग्रन्थि की सूजन तथा इस ग्रन्थि में किसी अन्य विकार की स्थिति में भी इन्हीं केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।**

दिन में बार-बार पेशाब आने या रात को कई बार पेशाब के लिए उठने की हालत में गुर्दों, मूत्राशय तथा पुरःस्थ ग्रन्थि सम्बन्धी केन्द्रों पर तीन-चार बार प्रेशर देने से काफी लाभ पहुँचता है। रोग को पूरी तरह दूर करने के लिए सब केन्द्रों पर कुछ दिन तक नियमित रूप से प्रेशर देते रहना चाहिए।

गुर्दों के रोगों के साथ अगर मधुमेह (disbetes) तथा रक्तचाप (blood pressure) इत्यादि रोग हों तो इन रोगों से सम्बन्धित केन्द्रों पर भी नियमित रूप से प्रेशर देना चाहिए अन्यथा इन रोगों के रहते हुए गुर्दों को सामान्य रूप से अधिक काम करना पड़ता है।

सोये हुए पेशाब निकल जाना (bed-wetting) : यह मुख्यतः बच्चों तथा किशोरों का रोग है जोकि 5-6 वर्ष की आयु में शुरू हो कर वर्षों तक रहता है। इस रोग के कई कारण हो सकते हैं। मानसिक परेशानियाँ तथा कुछ आंतरिक विकार इसके प्रमुख कारण

हैं। यह बच्चों में विशेषकर अल्पपोषण, रक्ताल्पता (**anaemia**), कुछ जन्मगत प्रवृत्तियों, मूत्राशय के क्षयरोग तथा भय आदि के कारण होता है। जिन बच्चों को दमा (**brronchial asthma**) होता है उनमें से अधिकांश बच्चों को यह रोग हो जाता है। रहन-सहन के गलत ढंग तथा कुछ बुरी आदतें भी इस रोग का कारण बन सकती हैं।

आकृति नं० 289

आकृति नं० 290

इस रोग को दूर करने के लिए अधिक प्रभावी तथा प्रमुख केन्द्र पीठ के निचले भाग में रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ (आकृति नं० 289) होते हैं। बच्चे को पेट के बल लिटा कर इन केन्द्रों पर हाथों के अँगूठों के साथ ऊपर से नीचे की तरफ तीन बार हलका-हलका प्रेशर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त दोनों हाथों की सबसे छोटी अँगुली के ऊपर पहले दो जोड़ों (आकृति नं० 290) पर आगे तथा पीछे दोनों तरफ अँगूठे से कुछ सेकंड के लिए प्रेशर दें।

दोनों घुटनों के पीछे मध्य भाग में (आकृति नं० 161), दोनों टखनों के साथ-साथ (आकृति नं० 287) तथा पैरों तथा हाथों के ऊपर आखिरी चैनल (आकृति नं० 166) में प्रेशर देने से भी यह रोग जल्दी दूर होता है। मूत्राशय (आकृति नं० 10 तथा 280) तथा जिगर (आकृति 9) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त गर्दन के पीछे केन्द्र नं० 1 (आकृति नं० 141 तथा 142) पर भी कुछ सेकंड के लिए प्रेशर देना चाहिए।

इस रोग के दस में से आठ बच्चे पहले सप्ताह में ही प्रेशर से ठीक हो जाते हैं। कई बच्चे पूरी तरह ठीक होने में कुछ अधिक समय ले लेते हैं पर ऐसा नहीं कि प्रेशर से यह रोग दूर न हो।

इस रोग वाले बच्चों को डाँटे नहीं अपितु प्यार दें। उनके प्रत्येक काम में उन्हें उत्साहित करें ताकि उनका मनोबल बढ़े। दोपहर का खाना उन्हें पेट भर दें पर रात्रि का खाना हलका तथा सोने से दो-तीन घंटे पहले दें। दोपहर चार-पाँच बजे बाद मीठी वस्तुएँ खाने को न दें।

गुर्दों तथा गुर्दों के बहुत से रोगों में स्नायु-संस्थान (nervous system) **के अतिरिक्त लसीकातंत्र** (lymphatic system), **नाभिचक्र** (solar plexus), **डायाफ्राम** (diaphragm), **विभिन्न ग्रन्थियों** (pituitary, thyroid, parathyroid and adrenal glands), **जिगर** (liver) **तथा स्पलीन-प्लीहा** (spleen) **का काफी सम्बन्ध होता है,** अतः गुर्दों तथा मूत्र सम्बन्धी सब रोगों में उपरोक्त बताए सब अवयवों तथा ग्रन्थियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

13

मधुमेह-शूगर
(Diabetes Mellitus)

एक्युप्रेशर द्वारा मधुमेह रोग के उपचार की विधि जानने से पहले यह जान लेना आवश्यक है कि मधुमेह रोग क्या है, इसके लक्षण क्या हैं तथा शरीर के कौन-कौन से अंग इससे सम्बन्धित हैं।

मधुमेह-डायबिटीज़ मेलिटस (Diabetes Mellitus) की गणना उन रोगों में की जाती है जिनसे आधुनिक युग में बहुत बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं। मधुमेह के बारे में यह प्रायः कहा जाता है कि यह रोग बुद्धिजीवियों और अमीरों का रोग है क्योंकि यह अधिकांशतः लेखकों, वकीलों, अध्यापकों, पत्रकारों, चिकित्सकों, इन्जीनियरों, दफ्तरों में काम करने वाले अधिकारियों तथा व्यापारियों को होता है क्योंकि वे वांछित शारीरिक व्यायाम नहीं कर पाते। पर ऐसी धारणा पूरी तरह ठीक नहीं है। अनेक रोगियों का परीक्षण करने के बाद देखा गया है कि यह रोग केवल चिंतनशील तथा अमीर व्यक्तियों को ही नहीं अपितु बड़ी संख्या में गरीब तथा अल्पपोषण वाले लोगों के अतिरिक्त बच्चों को भी होता है।

मधुमेह का रोग आधुनिक युग की देन नहीं है अपितु यह तो प्राचीन काल से ही चला आ रहा है। संस्कृत के पुरातन ग्रंथों के आधार पर ऐसा कहा जा सकता है कि इस रोग की जानकारी सर्वप्रथम भारतवर्ष के चिकित्सकों ने ही प्राप्त की थी। पुरातन विख्यात चिकित्सक चरक ने कहा था कि जिसको मधुमेह का रोग हो उसके मूत्र पर चीटियाँ आ जाती हैं। कई चिकित्सकों का यह विचार है कि चीन, मिस्र तथा भारतवर्ष में इस रोग की जानकारी पुरातन काल से ही उपलब्ध थी जहाँ से यह अन्य देशों में पहुँची। एक अनुमान के अनुसार इस समय भारतवर्ष में 3 करोड़ से अधिक लोग शूगर के रोगी हैं। यह बीमारी प्रत्येक आयु के व्यक्ति को हो सकती है।

रोग के लक्षण

इस रोग में प्रायः अधिक भूख लगती है, काफी प्यास और बार-बार पेशाब जाना पड़ता है, पेशाब साधारण अवस्था में जितना आता है मधुमेह की स्थिति में उसकी मात्रा तीन से लेकर बारह-तेरह गुणा तक बढ़ जाती है, कई रोगियों का वज़न काफी कम हो जाता है, दिन-प्रतिदिन शरीर की शक्ति कम होती जाती है, थोड़ा सा काम करने पर भी काफी शारीरिक तथा मानसिक थकावट व कमजोरी अनुभव होती है, शरीर में दर्द रहने लगता है, सिरदर्द, मांसपेशियों का दर्द, मचलाहट तथा कै की भी शिकायत हो जाती है। चमड़ी सूखने लगती है और जैसे ही वजन

कम होने लगता है यह सिकुड़ने भी लगती है। इस रोग में टाँगों की वातनाड़ियों में एक कष्टकारी विकार पैदा हो जाता है जिस कारण दर्द, ठिठुरापन (numbness) तथा खुजली (itching) इत्यादि हो जाते हैं जोकि सामान्यतः रात्रि को अधिक होते हैं प्रायः फोड़े भी हो जाते हैं। शरीर में मधुमेह के कारण जिन अंगों में खुजली, फोड़े या अन्य विकार हो सकते हैं वे हैं – पैरों के अँगूठे, पैरों की अँगुलियों के नीचे का भाग, एड़ियाँ, कुहनियाँ, मुँह पर गालों के आसपास, टाँगों का अग्रिम तथा कोने वाला भाग, कूल्हों, स्तनों के नीचे तथा मूत्र अंगों के आसपास।

मधुमेह का रोग नियंत्रण से बाहर (uncontrolled diabetes) या फिर काफी बढ़ जाने की अवस्था में कई तरह के रोग लग सकते हैं यथा स्नायु सम्बन्धी विकार, गुर्दों के कई रोग, शरीर के किसी अंग का सुन्न हो जाना या सड़ना शुरू हो जाना (gangrene), चोट लगने की अवस्था में जख्म शीघ्र ठीक न हो पाना, छाती में जलन तथा क्षयरोग (pulmonary tuberculosis) हो जाना, चमड़ी के रोग, मस्तिष्क को रक्त संचार सम्बन्धी रोग (cerebrovascular disease), दृष्टिपट के रोग, नजर खराबी की हालत में चश्मों के नम्बर बार-बार बदलने की जरूरत पड़ना यहाँ तक कि अन्धापन होने का भय रहना तथा गर्भपात या फिर निर्धारित समय से अधिक समय तक शिशु (fetus) का माता के गर्भ में रहना इत्यादि। मधुमेह रोगी माताएँ अधिकांशतः सामान्य से अधिक वजन वाले बच्चों को जन्म देती हैं। ऐसे बच्चों का वजन प्रायः 10 पौंड से अधिक होता है। कई बार ऐसी माताओं के बच्चे मृत अवस्था में जन्म लेते हैं या फिर उनकी नसें काफी फूली हुई होती हैं या उनमें पानी भरा होता है। मधुमेह रोगी माताओं को गर्भकाल में रोग को नियंत्रण में रखने के लिए विशेष सावधानी से काम लेना चाहिए और पर्याप्त आराम करना चाहिए। ऐसा भी देखा गया है कि जो स्त्रियाँ कई बार गर्भवती रहीं हों वे भी मधुमेह रोग ग्रस्त हो जाती हैं।

चिकित्सकों की खोज के अनुसार मधुमेह रोग के कारण नसें (arteries) सख्त हो जाती हैं तथा रक्त संचार व धमनियों सम्बन्धी (peripheral vascular disease) आदि कई रोग हो जाते हैं। मधुमेह रोग की अवस्था में जिगर (liver) की सामान्य कार्यप्रणाली पर भी काफी प्रभाव पड़ता है। कई मधुमेह रोगी नपुंसकता के भी शिकार हो जाते हैं। मधुमेह रोगियों को प्रायः पैदल चलने में काफी कष्ट होता है।

मधुमेह रोग भी दो प्रकार का अर्थात् हलका (mild) तथा तीव्र (severe) होता है। हलका या साधारण मधुमेह प्रायः अधेड़ (middle-aged) व्यक्तियों अर्थात 40 से 60 वर्ष की आयु में होता है और खुराक आदि में परिवर्तन से नियंत्रित किया जा सकता है। तीव्र (servere) प्रकार का मधुमेह भी दो प्रकार का होता है – एक तो प्रचण्ड (acute) तथा दूसरा पुराना (chronic) । यह प्रायः नौजवान व्यक्तियों को होते हैं और शीघ्र चिंताजनक अवस्था धारण कर लेते हैं।

ऐसा भी देखा गया है कि कुछ जाति के लोगों को यह रोग अधिक होता है। मांसाहारियों की अपेक्षा यह रोग शाकाहारियों में अधिक पाया गया है क्योंकि वे भोजन में कार्बोहाइड्रेटस की मात्रा अधिक सेवन करते हैं। जो व्यक्ति चीनी, आलू, चावल तथा शराब का अधिक सेवन करते हैं और अधिक धूम्रपान करते हैं उनमें यह रोग अधिक देखा गया है।

रोग के कारण

मधुमेह के बारे में Price's Textbook of the Practice of Medicine (Oxford Medical Publications) में कहा गया है कि –

Diabetes mellitus is not a single disease entity but include a variety of metabolic disorders associated with relative deficiency of insulin action and leading to an increase of blood glucose : in many cases there is a tendency to ketoacidosis-the most important immediate danger, and an increased liability to angiopathy that provides the most serious long-term risk.

अर्थात मधुमेह को एक रोग नहीं अपितु पाचन सम्बन्धी बहुत से रोगों का समूह कहा जा सकता है जोकि इंसुलिन की कमी से सम्बन्धित होते हैं। इस अवस्था में शरीर में रक्त-ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। बहुत से केसों में कीटोन बढ़ जाता है जिससे खतरा पैदा हो जाता है। इसके अतिरिक्त रक्तवाहिनियों सम्बन्धी अनेक रोग भी लग जाते हैं जिससे लम्बी अवधि का रोग बन जाता है।

अग्न्याशय (Pancreas) : **उदरगुहा** (abdominal cavity) **में स्थित अग्न्याशय** (pancreas) **एक दोहरी ग्रन्थि होती है जिसका एक भाग** (exocrine part) **पाचक रस** (digestive pancreatic juice) **पैदा करता है तो दूसरा भाग जोकि पूँछ** (tail) सा है तथा indocrine part कहलाता है, वह इंसुलिन (insulin) नामक उत्तेजक रस (harmone) बनाता है। इस ग्रन्थि की आकृति J अक्षर की तरह होती है। इसका सिर डुओडेनम (duodenum) के वक्र (curve) में, इसका मध्य का भाग आमाशय के पीछे तथा इसकी पूँछ स्पलीन (spleen) तक जाकर बायें गुर्दे के सामने तक होती है। अग्न्याशय का एक व्यस्क व्यक्ति में वजन लगभग 90 ग्राम तथा चौड़ाई 6 से 8 इंच तक होती है। दूसरा भाग जिसे endocrine part कहते हैं, अनेक लैगरहैंस के आइलेटस (islets of langerhans) से बना होता है जिनकी गिनती एक वयस्क व्यक्ति में 2 लाख से 17 लाख तक होती है। यही आइलेटस वस्तुतः इंसुलिन बनाते हैं।

इंसुलिन शर्करा को ग्रहण करने में सहायता करता है और शरीर में शर्करा की मात्रा को कंट्रोल में रखता है। जब किसी विकार के कारण शरीर में पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनता तो रक्त में शर्करा की मात्रा ज्यादा हो जाती है जो गुर्दों की कार्यक्षमता से कहीं अधिक होती है। फलस्वरूप वह मूत्र द्वारा शरीर से बाहर जाने लगती है। यही रोग मधुमेह कहलाता है। कुछ चिकित्सकों का यह भी विचार है कि अग्न्याशय (pancreas) के अतिरिक्त आड्रेनल ग्रन्थियाँ (adrenal glands), पिट्यूटरी ग्रन्थि (pituitary gland), थाइरॉयड ग्रन्थि (thyroid gland) तथा जिगर (liver) द्वारा अपना कार्य भलीभाँति न करने से भी यह रोग बढ़ता जाता है। जिन लोगों के परिवार में मधुमेह का रोग चला आ रहा हो ऐसे लोगों को यह रोग मानसिक तनाव या विशेषकर जवानी के प्रारम्भ में, तथा स्त्रियों को गर्भ की अवस्था में व रजोनवृति की स्थिति में हो जाता है।

मधुमेह रोग में अग्न्याशय (pancreas) **में विकार तो प्रमुख कारण होता ही है पर यह रोग मूलरूप से पैतृक, मोटापा, संक्रामक तथा मानसिक तनाव आदि कारणों से होता है।**

मधुमेह के बारे में यह कहा जा सकता है कि इस रोग में शक्तिवर्धक तत्त्व कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) जोकि पाचन क्रिया द्वारा ग्लूकोज (sugar) में बदल कर रक्त प्रणाली द्वारा सारे शरीर में जाता है, इंसुलिन की कमी या फिर इंसुलिन की अक्षमता (ineffectiveness) के कारण वह पूर्ण रूप से शरीर के सैलों के उपयोग के योग्य नहीं बन पाता और न ही जिगर (liver) ग्लूकोज़ को भलीभाँति और समूचित रूप से ग्लाइकोजिन (glycogen) में बदल कर अपने पास स्टोर कर सकता है ताकि आवश्यकता पड़ने पर फिर ग्लूकोज़ में बदल कर शरीर के सैलों तक पहुँचा सके। इसके अतिरिक्त मधुमेह की अवस्था में शरीर ग्लूकोज़ को विभिन्न अंगों में वसा (fat) के रूप में नहीं रख पाता जैसाकि स्वस्थ शरीर की अवस्था में होता है। अतः ग्लूकोज़ पूर्ण रूप से शरीर में ग्रहण नहीं हो पाता, जब यह रक्त प्रणाली द्वारा गुर्दों तक पहुँचता है तो मूत्र प्रणाली द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। साधारण अवस्था में यह शरीर में शक्ति प्रदान करता है और शरीर अपनी आवश्यकता के लिए इसे स्टोर करके भी रखता है। डायबिटीज़ का ग्रीक भाषा के अनुसार अर्थ 'निकल जाना' है तथा मेलिटस का लैटिन भाषा के अनुसार अर्थ शहद (honey) है, अतः डायबिटीज़ मेलिटस का अर्थ मिठास (glucose) का शरीर से बाहर निकल जाना है।

यह समझ लेना भी आवश्यक है कि शरीर की वृद्धि और शरीर को स्वस्थ अवस्था में रखने के लिए तीन प्रमुख तत्त्वों—प्रोटीन (protein), वसा (fat) तथा कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) की जरूरत होती है। जब इनमें से कोई भी या सारे तत्त्व शरीर को ठीक मात्रा में आहार में नहीं मिलते या फिर शरीर उन्हें ठीक रूप में ग्रहण नहीं कर पाता तो शरीर स्वस्थ नहीं रह पाता और कई रोग हो जाते हैं। जब शरीर कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज़ के रूप में अपने अन्दर समा नहीं पाता और उसका भलीभाँति उपयोग नहीं कर पाता तो मधुमेह का रोग हो जाता है।

अनेक रोगियों के परीक्षण के बाद यह देखा गया है कि कई रोगियों के पेशाब में शर्करा के साथ खनिज तथा जल में घुलनशील विटामिन निकलने शुरू हो जाते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि कई रोगियों के पेशाब में शर्करा नहीं लेकिन रक्त में शर्करा की मात्रा काफी अधिक होती है।

मधुमेह के नियन्त्रण के लिए यह आवश्यक है कि डाक्टर की सलाह के अनुसार नियमित रूप से मूत्र की जाँच कराई जाए ताकि शर्करा का स्तर पता लगता रहे। इसके साथ ग्लूकोज, कोलेस्ट्रोल (cholesterol) **तथा यूरिया आदि का स्तर व मात्रा जानने के लिए भी छः मास में एक बार अवश्य रक्त की जाँच कराई जाए।**

भोजन, व्यायाम एवं अन्य सावधानियाँ

मधुमेह रोग के बारे में ऐसा प्रचलित है कि जिसको यह रोग एक बार हो जाए वह आयु भर मधुमेह का रोगी रहता है- (once diabetic, always diabetic) अर्थात इस रोग का कोई स्थाई उपचार नहीं है। केवल भोजन के नियन्त्रण, व्यायाम (exercise) या इंसुलिन द्वारा यह रोग कंट्रोल में रखा जा सकता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि इंसुलिन मधुमेह को कंट्रोल

करने में एक चमत्कारी औषधि सिद्ध हुई है क्योंकि यह रक्त-शर्करा स्तर को सामान्य रखती है पर यह इस रोग को जड़ से उखाड़ देने की औषधि नहीं बन पाई है। यह मधुमेह के कारण हुए रोगों यथा अन्धापन (blindness), नपुंसकता (impotence) तथा गर्भावस्था सम्बन्धी समस्याएं (pregnancy problems) को दूर नहीं कर सकी हैं। इसके साथ डाक्टरों का यह भी मत है कि इंसुलिन का लगातार प्रयोग शरीर को नुकसान पहुँचाता है। मोटे मधुमेह रोगियों को इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि इंसुलिन की मात्रा जितनी कम लें उतना अच्छा है क्योंकि इंसुलिन से रक्त-शर्करा स्तर कम होने से भूख अधिक लगती है। अधिक भोजन खाने से वजन और बढ़ेगा।

मधुमेह रोगियों को अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। मधुमेह के रोगी वैसे तो कोई भी वस्तु खा सकते हैं पर उन्हें इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि शरीर की आवश्यकता से अधिक कैलोरीज़ नहीं लेनी चाहिए। साधारण काम करने वाले मधुमेह रोगी को दिन में लगभग 1,500 से 2,000 कैलोरीज़ की जरूरत पड़ती है पर गर्भवती स्त्रियों तथा जवान बच्चों को इससे **कुछ अधिक कैलोरीज़ की जरूरत होती है। इसलिए मधुमेह रोगियों को कोई ऐसे पदार्थ नहीं लेने चाहिए जिनमें कार्बोहाइड्रेट तत्त्व अधिक हों। उन्हें आलू, शकरकंद, आम, सीताफल, अंगूर, केले, चीकू, शहद, चीनी, पेड़े, पेस्टरी, दूध व खोए से बनी मिठाइयाँ, खीर, हलवा, ठंडे पेय पदार्थ** (soft drinks), **तली हुई वस्तुएँ, चाय, काफी, शराब इत्यादि तथा अधिक चपातियाँ खाने से परहेज करना चाहिए। तम्बाकू आदि भी नहीं पीना चाहिए क्योंकि इससे पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है।**

मधुमेह रोग में व्यायाम बहुत अच्छा है क्योंकि व्यायाम करने से रक्त में मौजूद शूगर की अधिक मात्रा को मांसपेशियाँ इंसुलिन की क्रिया के बिना सीधे इस्तेमाल कर लेती हैं। इस तरह शरीर में बनी इंसुलिन की कम मात्रा से भी सारी शर्करा शरीर में प्रयोग हो जाती है। **हलका व्यायाम अर्थात सैर करनी चाहिए। मधुमेह रोगियों को जामुन तथा करेले का अधिक सेवन करना चाहिए। कुछ करेले कूटकर उसका पानी पीना अधिक गुणकारी है। सलाद में धनियाँ की चटनी बना कर खानी चाहिए। कच्ची ताजी भिंडी खाना इस रोग में लाभकारी है। सवेरे टमाटर, संतरे तथा जामुन का नाश्ता लेना बहुत अच्छा है। पाँच काली मिर्च, पाँच नीम के पत्ते तथा पाँच तुलसी के पत्ते, इन तीनों को इकट्ठे कूट कर खाने से भी मधुमेह रोग कंट्रोल में रहता है।** अच्छी शिलाजीत का सेवन भी गुणकारी बताया जाता है। प्रतिदिन सवेरे तथा रात्रि को सोने से पहले एक पाव दूध के साथ थोड़ी सी शुद्ध शिलाजीत लेने से इस रोग में काफी लाभ पहुँचता है। ताजे आँवलों के रस में कागजी नींबू का रस और शहद मिलाकर पीना भी इस रोग में अच्छा है। तीन-चार आँवलों का रस, आधा या एक नींबू का रस तथा 2 चम्मच शहद एक समय काफी रहते हैं।

मधुमेह रोग कंट्रोल करने तथा दूर करने में मेथी के दाने काफी गुणकारी पाये गये हैं। ऐसा प्रयोग नेशनल इंस्टीचयूट ऑफ न्युट्रीशन, हैदराबाद के वैज्ञानिकों ने किया है। 'कृषक जगत' दिनांक जून 29, 1987 में इस बारे छपी रिपोर्ट इस प्रकार है – **मधुमेह के रोगियों के लिए मेथी के दाने रामबान दवाः** मेथी के दाने कड़वे जरूर हैं लेकिन मधुमेह रोग पर काबू पाने

में बहुत ही असरदार होते हैं। यह निष्कर्ष नेशनल इंस्टीचयूट ऑफ न्युट्रीशन (राष्ट्रीय पौष्टिकता संस्थान) के वैज्ञानिकों का है।

वैज्ञानिकों ने अध्ययन से पता लगाया है कि कढ़ी या सूप या फिर चपाती अथवा डबलरोटी जैसे रोजमर्रा के भोजन में 25 से 100 ग्राम तक मेथी मिलाकर खाने से मुधमेह नियन्त्रित किया जा सकता है। रंग में पीली मेथी की भारत और उत्तरी अफ्रीका के देशों में अच्छी उपज होती है।

मेथी युक्त भोजन लेने के बाद मधुमेह के रोगियों में खून का ग्लूकोज़, पेशाब में चीनी और कोलेस्ट्रोल स्तर काफी कम हो जाता है। इस व्यापक क्षेत्र में ये सामान्य लक्षण होते हैं। मेथी में प्रोटीन और लाइसाइन पर्याप्त मात्रा में होता है, इसलिए भोजन में दालों का आदर्श विकल्प है। संस्थान के अध्ययन से पता चला है कि मधुमेह के रोगी को 21 दिन तक 25 ग्राम मेथी दिए जाने से प्लाज्मा ग्लूकोज़ में उल्लेखनीय सुधार आया और इंसुलिन स्तर कम पाया गया है। मेथी में पाया जाने वाला 50 प्रतिशत तक फाइबर अंश मधुमेह होने के अवसर कम करता है। मैसूर के केन्द्रीय खाद्य तकनीकी अनुसंधान संस्थान के वैज्ञानिकों का कहना है कि मेथी मिले भोजन से यकृत में पित्त निर्माण को उत्तेजना मिलती है और वह कोलेस्ट्ररोल को पित्तीय अम्लों में भी बदलती है।

पहले प्रयोगों के बाद केन्द्र के वैज्ञानिकों ने अब इस तथ्य की पुष्टि कर दी है कि मेथी के दानों से मधुमेह का रोग दूर हो सकता है। चण्डीगढ़ से प्रकाशित अँग्रेजी समाचार पत्र `The Tribune', दिनांक जुलाई 17, 1990 में इस से सम्बन्धित छपी खबर के कुछ अंश इस प्रकार हैं : —

Seeds of fenugreek (methi) taken daily, not only control diabetes but also reduce the level of cholesterol, which predisposes a person to heart attack, according to the studies by scientists at the Nutional Institute of Nutrition (NIN) in Hyderabad. NIN scientists, who reported the beneficial effects of fenugreek two years ago, have now confirmed that it is effective even in type-one diabetics who depend on insulin. Fenugreek seeds lower glucose level in urine by as much as 64 per cent. The same effect was marked in blood also. The results are noticeable within 10 days. Clinical symptoms like frequent urination also disappear with the use of fenugreek. Commonly used as a condiment in Indian homes, methi seeds are available in grocery store. इस बारे में अधिक जानकारी के लिए Director, National Institute of Nutrition (NIN), Hyderabad **से पत्र-व्यवहार किया जा सकता है।**

उपरोक्त बताई वस्तुओं में से एक समय केवल एक या दो वस्तुओं का ही प्रयोग करना चाहिए। सब वस्तुओं को एक साथ खाना ठीक नहीं।

मधुमेह रोगियों को विभिन्न भोजन पदार्थों के बारे में यह जानना भी जरूरी है कि गेहूँ, चावल, बाजरा इत्यादि अनाजों में कोर्बोहाइड्रेट की मात्रा 70 से 80 प्रतिशत, दालों में 56 से 60 प्रतिशत, विभिन्न प्रकार की पत्तेदार सब्जियों में 3 से 5 प्रतिशत, बिना पत्ते की सब्जियों

में 6 से 15 प्रतिशत तथा दूध में 5 प्रतिशत होती है। फलों में यह मात्रा 5 से 35 प्रतिशत तक होती है, मांसाहार पदार्थ यथा मांस, मछली तथा अंडे इच्छानुसार लिए जा सकते हैं क्योंकि इनमें शर्करा नहीं होती।

मधुमेह रोगियों को एक समय के आहार में लगभग 200 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 60 ग्राम प्रोटीन तथा थोड़ा सा वसा लेना चाहिए जिससे प्रतिदिन कैलोरियों की संख्या नियन्त्रण में रहे। **मधुमेह रोगी को भरपेट कभी नहीं खाना चाहिए। जहाँ तक हो सके भोजन के साथ पानी नहीं पीना चाहिए। वयस्क मधुमेह रोगियों को अपने आहार पर नियन्त्रण रखना चाहिए पर मधुमेह रोगी बच्चों का आहार सीमित नहीं करना चाहिए क्योंकि उन्हें वृद्धि के लिए पौष्टिक एवं सन्तुलित भोजन चाहिए। इतना अवश्य करना चाहिए कि बच्चों को अधिक मिठाई, अधिक खोए वाली वस्तुएँ तथा अधिक चीनी वाले पदार्थ खाने को नहीं देने चाहिए।**

मधुमेह रोगियों को एक अन्य महत्त्वपूर्ण बात यह ध्यान में रखनी चाहिए कि अधिक मात्रा में व्यायाम, अधिक मात्रा में इंसुलिन और कम मात्रा में भोजन यह तीनों एक साथ नहीं होने चाहिए अन्यथा ब्लड शूगर का सामान्य स्तर काफी गिर जाएगा जिसे निम्न ब्लड प्रेशर (low blood sugar) कहते हैं। ऐसा होना भी शरीर के लिए हानिकारक है। इस अवस्था में अधिक भूख लगती है, काफी पसीना आता है और कमजोरी प्रतीत होती है। अगर इसी प्रकार रोग बढ़ता रहे तो अचानक बेहोशी की अवस्था में पहुँच कर रोगी की मृत्यु हो सकती है।

मधुमेह रोग की अवस्था में चमड़ी और विशेषकर पैरों की पूरी देखभाल करनी चाहिए अन्यथा कोई भी घाव गहरा होकर चिरकालिक बना रह सकता है। मधुमेह रोगी को अगर कोई घाव हो तो उसे नियमित रूप से साफ करना चाहिए। अगर पाँवों में बार-बार तथा अधिक पसीना आता हो तो पाँवों को धोकर कोई अच्छा सा पाऊडर दिन में दो-तीन बार डालना चाहिए। कोई भी ऐसा जूता नहीं डालना चाहिए जो पाँव को काटे। मधुमेह रोगियों को नंगे पाँव नहीं चलना चाहिए क्योंकि चोट लगने की अवस्था में पाँव जल्दी-जल्दी ठीक नहीं हो पाता।

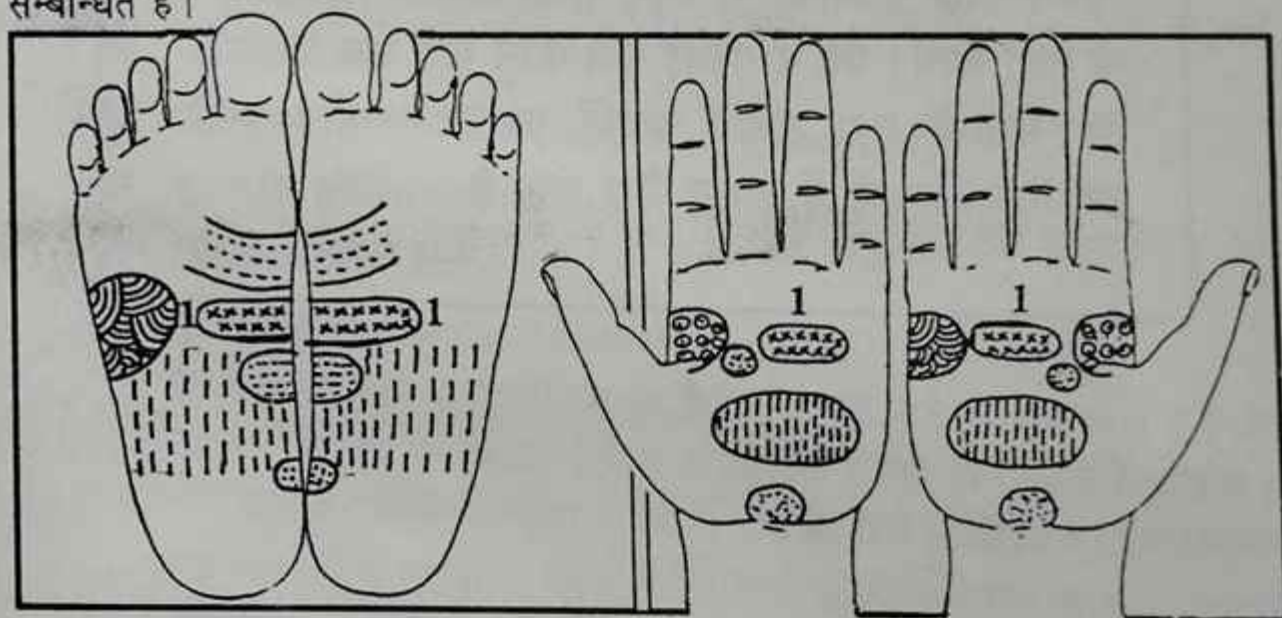
मधुमेह रोग से बचने के लिए वजन को बढ़ने नहीं देना चाहिए क्योंकि अधिक वजन के कारण अग्न्याशय (pancreas) ग्रन्थि पर अधिक बोझ पड़ता है जिस कारण वह अपना कार्य ठीक प्रकार नहीं कर पाती और पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाती। **भावी सन्तान के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए दो मधुमेह रोगियों को आपस में विवाह नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे भी निसंदेह मधुमेह के रोगी होंगे।**

मधुमेह रोगियों को टेढ़ा-मेढ़ा बैठना, उठना या सोना नहीं चाहिए। जहाँ तक हो सके शरीर को सीधा अर्थात ठीक अवस्था में रखना चाहिए। ऐसे लोगों को सप्ताह में एक दिन अवश्य उपवास रखना चाहिए क्योंकि इससे पाचन सम्बन्धी अंगों को आराम भी मिलेगा और रक्त में से विशाक्त पदार्थ (toxins) बाहर चले जाएँगे। उपवास के दूसरे दिन साधारण दिनों से अधिक भोजन नहीं खाना चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा मधुमेह का उपचार

मधुमेह को कंट्रोल में रखने के लिए डाक्टर सीमित आहार तथा इंसुलिन का प्रयोग

बताते हैं। ऐसा करने से निश्चय ही मधुमेह को कंट्रोल में रखा जा सकता है। पर यह रोग को दूर करने का उपाय नहीं है। जैसाकि पहले बताया गया है इंसुलिन का अधिक प्रयोग शरीर के लिए हानिकारक होता है। एक्युप्रेशर द्वारा मधुमेह को बिना दवा कंट्रोल में रखा जा सकता है और अगर कुछ मास तक लगातार इस पद्धति से इलाज किया जाए तो मधुमेह रोग दूर भी हो सकता है।

मधुमेह रोग में शरीर के ये अंग मुख्य रूप से सम्बन्धित होते हैं–अग्न्याशय (pancreas), जिगर (liver), आमाशय (stomach), अँतड़ियाँ (intestines), गुर्दे (kidneys), तथा मूत्राशय (urinary bladder) । मधुमेह की अवस्था में अग्न्याशय ग्लूकोज़ को ग्रहण करने के लिए वांछित इंसुलिन नहीं बना पाता या फिर जितनी इंसुलिन बनती है वह प्रभावकारी कार्य नहीं कर पाती। इस रोग में जिगर तथा गुर्दों को अपनी सामान्य समर्था से अधिक कार्य करना पड़ता है या फिर वे अपना कार्य ठीक प्रकार नहीं कर पाते। आमाशय तथा अँतड़ियाँ भी पाचन में पूरा सहयोग नहीं दे पाते। ऐसी हालत में अग्न्याशय, जिगर, गुर्दों, आमाशय तथा अँतड़ियों की कार्यक्षमता बढ़ाने की जरूरत होती है। यह कार्य केवल एक्युप्रेशर द्वारा प्राकृतिक रूप में किया जा सकता है। जिगर से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्र केवल दायें पैर तथा केवल दायें हाथ में होते हैं जबकि अग्न्याशय, गुर्दों, आमाशय तथा अँतड़ियों से सम्बन्धित केन्द्र दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में होते हैं। इन अवयवों से सम्बन्धित सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। पैरों तथा हाथों में इन केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० **6, 9, 10, 291** तथा **292** में दर्शायी गई है। आकृति नं० **291** तथा **292** में प्वाइण्ट **1** पर दिखाये केन्द्र अग्न्याशय (**pancreas**) से सम्बन्धित हैं।

आकृति नं० 291 आकृति नं० 292

इस रोग में कुछ दिनों तक प्रेशर देने के बाद काफी अच्छे नतीजे मिलने शुरू हो जाते हैं। प्रेशर देने से अग्न्याशय, गुर्दों, जिगर, आमाशय तथा अँतड़ियों के अनेक रोग दूर होकर उनकी कार्यक्षमता बढ़ने लगती है। अगर अग्न्याशय पूरी मात्रा में इंसुलिन बनाना शुरू कर देगा तथा इंसुलिन पहले से अधिक प्रभावकारी कार्य शुरू कर देगी तो निश्चय ही कार्बोहाइड्रेट तत्त्वों का शरीर पूर्णरूप से उपयोग कर पाएगा। जिगर ग्लूकोज़ को भलीभाँति और ठीक मात्रा में

ग्लाइकोजिन (glycogen) में बदलने की क्षमता प्राप्त कर सकेगा। गुर्दे पहले से अधिक सशक्त हो जाएँगे और उन पर काम का अधिक बोझ नहीं पड़ेगा। आमाशय तथा अँतड़ियाँ पाचन क्रिया में पूरा योगदान देंगे।

जैसाकि पहले बताया गया है मधुमेह केवल एक रोग नहीं अपितु मधुमेह की अवस्था में शरीर में कई विकार शुरू हो जाते हैं। अच्छा तो यह है कि रोग की अवस्था में पैरों तथा हाथों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर दिया जाये।

इसके अतिरिक्त स्नायु-संस्थान (nervous system) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 45 तथा 46 में स्पष्ट किया गया है। अगर मधुमेह का रोगी मोटा हो तो इस पुस्तक में बताई विधि अनुसार मोटापा कम करने के लिए प्रेशर देना चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा इलाज के दौरान इन्सुलिन लेना बिल्कुल बन्द नहीं करना चाहिए। जैसे पहले वर्णन किया गया है प्रेशर देने से निःसंदेह अग्न्याशय ग्रन्थि की क्रिया में सुधार होगा और वह पहले से अधिक इन्सुलिन पैदा करेगी, इसलिए समय-समय पर डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए और डाक्टर के परामर्श अनुसार ही इन्सुलिन की मात्रा कम करते रहना चाहिए। इस पद्धति का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इन्सुलिन के प्रयोग के बिना केवल प्रेशर द्वारा मधुमेह रोग को कंट्रोल में रखा जा सकता है।

भोजन स्वाद व आनंद के लिए न खायें बल्कि भूख मिटाने के लिए खायें। पेट में गड़बड़ पैदा करने वाले सब प्रकार के मिर्च-मसालों तथा नशीले पदार्थों का त्याग करें। इनसे शारीरिक अवयवों में बिगाड़ पैदा होता है।

— महात्मा गांधी

14

जोड़ों, हड्डियों तथा मांसपेशियों के रोग
(Disorders of Joints, Bones and Muscles)

जोड़ो, हड्डियों तथा संयोजक तंतुओं के अनेक रोग हैं। कुछ प्रमुख रोग इस प्रकार हैं।

- **सन्धिशोथ, सन्धिप्रदाह या सन्धिवात** (arthritis)
- **रूमैटाईड सन्धिशोथ** (rheumatoid arthritis)
- **रूमैटिक ज्वर** (rheumatic fever)
- **साफ्ट टिशू और मांसपेशी रूमैटिज्म** (soft-tissue and muscular rheumatism)
- **अस्थिसन्धिशोथ** (osteoarthritis)
- **अस्थिमृदुता** (osteomalacia)
- **गठिया** (gout)
- **एंकीलूसिंग सपांडलाइटिस** (ankylosing spondylitis)
- **जुवेनाईल क्रोनिक अर्थराईटस** (juvenile chronic arthritis)
- **बरसाइटस** (bursitis)
- **घुटनों का दर्द** (pain in the knees)

इन रोगों का सबसे दुःखदायी पक्ष यह है कि रोग बढ़ जाने की अवस्था में कई अंगों में विकृति आ जाती है जिस कारण कई रोगी न ही आसानी से चल फिर सकते हैं और न ही सुगमता से कोई कार्य कर सकते हैं। संसार में करोड़ों लोग इन रोगों से पीड़ित हैं। एक अनुमान अनुसार केवल भारतवर्ष में लगभग 3 करोड़ व्यक्ति जोड़ों के विभिन्न रोगों से कष्ट उठा रहे हैं। इंग्लैंड में 5 लाख से अधिक लोग केवल रूमैटाईड अर्थराईटस के रोगी हैं।

अमरीका की प्रसिद्ध एक्युप्रेशर चिकित्सक Mrs. Mildred Carter ने अपनी पुस्तक Body Reflexology में सन्धिशोथ- अर्थराईटस (arthritis) के बारे में लिखा है कि आज के युग में यद्यपि वैज्ञानिक चन्द्रमा तक पहुँच गए हैं लेकिन उनके पास सन्धिशोथ का कोई इलाज नहीं। इस रोग के निदान के लिए हमें प्रकृति के पास ही जाना चाहिए। एक्युप्रेशर द्वारा सन्धिशोथ के असंख्य रोगियों ने लाभ उठाया है।

एक्युप्रेशर द्वारा जोड़ों के अनेक रोगों का उपचार करने की विधि जानने से पहले हड्डियों की रचना तथा विभिन्न रोगों के लक्षण तथा कारण समझ लेना जरूरी है।

मांसपेशियों, हड्डियों तथा जोड़ों से मनुष्य का ढांचा बना है। मानव शरीर में कुल 213 हड्डियाँ होती हैं जिनका रक्तवाहिकाओं द्वारा पोषण होता है और इनका सम्पूर्ण शरीर के साथ चैतन्य सम्पर्क रहता है।

हड्डियों के बारे में एक और उल्लेखनीय तथ्य यह है कि कैल्सियम तथा फासफोरस तत्त्व इन्हें मजबूती प्रदान करते हैं। लवणों के इलावा हड्डियों में एक विशेष प्रकार की गोंद तथा कुछ अन्य पदार्थ होते हैं। बूढ़े व्यक्तियों की हड्डियाँ कुछ भुरभुरी सी होती हैं क्योंकि हड्डियों में कुछ आवश्यक तत्त्व आयु के साथ घटते जाते हैं।

शरीर को गति प्रदान करने के लिए हड्डियों में अनेक जोड़ है जिन्हें सन्धि कहते हैं। खोपड़ी की हड्डियों की सन्धि को छोड़कर शरीर की बाकी सब हड्डियों की सन्धियाँ गतिशील हैं। अर्थराईटस इन्हीं सन्धि वाली हड्डियों से सम्बन्धित रोग है। विभिन्न हड्डियों को आपस में जोड़े रखने का कार्य अस्थिबन्ध (**ligaments**) करते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ तरल पदार्थ इन हड्डियों की सतह को लगातार चिकना रखते हैं जिस कारण जोड़ों की गति स्वाभाविक तथा आसान रहती है तथा गति करते समय उनमें किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती। बहुत से जोड़ों के पास तरल पदार्थ की थैलियाँ (**sacs**) होती हैं जिन्हें बरसे (**bursae**) कहते हैं। विभिन्न हड्डियों के सन्धि स्थानों पर गति भिन्न-भिन्न प्रकार की होती है। कुछ हड्डियों की सन्धियाँ सभी दिशाओं में घूम सकती हैं, कुछ की आगे की ओर तथा कुछ दायें-बायें दिशा में इत्यादि।

अर्थराईटस (**arthritis**) दो ग्रीक शब्दों से बना है – अथरॉन (**athron**) अर्थात् जोड़ (**joint**) तथा आईटिस (**itis**) शोथ-सूजन (**inflammation**), अभिप्राय जोड़ों की सूजन। सन्धिशोथ (**arthritis**) में सम्बन्धित हड्डी की झिल्ली में सूजन आ जाती है। रूमैटिज्म (**rheumatism**) का अभिप्राय भी मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द से ही सम्बन्धित है। सन्धिशोथ रोगों में जोड़ों में सूजन के अतिरिक्त रोगी के तापमान में वृद्धि हो जाती है, भूख कम लगती है, शरीर में सुस्ती तथा सिरदर्द रहने लगता है। मांसपेशियाँ, स्नायु तथा तन्तु भी प्रभावित हो जाते हैं।

सन्धिशोथ का कारण जानने के लिए चिकित्सकों ने काफी खोज की है पर अभी तक इसका कोई सर्वमान्य ठोस कारण पता नहीं चल सका है। ऐसा अनुमान है कि इस रोग में हड्डियों की झिल्ली (**synovial membrane**) सम्बन्धी रक्त-वाहिकाएँ (**blood vessels**) सामान्य आकार से चपटी हो जाती हैं, इन रक्त वाहिकाओं को रक्त की सप्लाई पहले से अधिक शुरू हो जाती है जिससे रक्त में मौजूद प्रोटीन तथा कुछ अन्य तरल तत्त्व रक्तवाहिकाओं से बहकर जोड़ों के इर्द-गिर्द जमा हो जाते हैं, फलस्वरूप जोड़ों में सूजन आ जाती है। जब रक्तवाहिकाएँ जोड़ों से टकराती हैं तो दर्द भी होने लगता है। वस्तुतः निश्चय रूप से इस सारी स्थिति के बारे कुछ पता नहीं चल सका है। इतना अवश्य है कि जोड़ों के इर्द-गिर्द कुछ अप्राकृतिक रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाता है। अगर जोड़ों वाले स्थान पर चोट न लग़ी हो या तंतुओं में अधिक विकार न हो तो सूजन कुछ दिनों में समाप्त हो जाती है क्योंकि रक्तवाहिकाएँ स्वाभाविक रूप

में अपने असली आकार में आ जाती हैं, जो तरल पदार्थ आगे पीछे बिखरा होता है वह पुन: रक्तसंचार में आ जाता है और जो सैल कमजोर हो गए होते हैं उनका स्थान नए सैल ले लेते हैं। अगर सूजन काफी अधिक हो और उसके मूल कारण यथापूर्वक बने रहें तो सन्धिशोथ पुराना बन जाता है। कुछ डाक्टरों का यह भी विचार है कि पीपयुक्त दाँतों **(abcessed teeth)** तथा पुराने रोगग्रस्त टान्सिल के कारण भी सन्धिशोथ का रोग हो जाता है। एक अन्य विचार यह भी है कि अँतड़ियों की कई प्रकार की बीमारियों तथा एक विशेष प्रकार के जीवाणु **(germs)** जब जोड़ों पर प्रहार करते हैं तो यह रोग हो जाता है। कई बार चोट लगने के कारण भी यह रोग हो जाता है जिसे 'ट्रामेटिक अर्थराईटस' कहते हैं। क्षय रोग के कारण भी जोड़ों के रोग हो जाते हैं।

जिन लोगों को भोजन पाचन में सामान्य 12 से 18 घंटे से अधिक समय लगता है उनको भी यह रोग हो जाता है। इसके अतिरिक्त जिन व्यक्तियों के रक्त में एसिड तथा कैल्सियम तत्त्व काफी अधिक होते हैं उनमें भी यह रोग देखा गया है क्योंकि उनमें शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है और उन्हें सन्धिशोथ तथा कई अन्य रोग घेर लेते हैं। जो लोग शराब और बीयर अधिक पीते हैं और काफी पौष्टिक भोजन लेते हैं और व्यायम नहीं करते उनका जिगर **(liver)** तथा गुर्दे **(kindeys)** अपना कार्य भलीभाँति नहीं कर पाते जिस कारण यह रोग हो जाता है। कई लोगों में ये रोग पैतृक भी देखे गए हैं।

जोड़ों के विभिन्न रोगों के लक्षण

अमरीका की अर्थराईटस फाऊंडेशन **(American Arthritis Foundation)** अनुसार अथराईटस 60 प्रकार का होता है। यहाँ पर अर्थराईटस के केवल उन्हीं रोगों का वर्णन किया जाएगा जिनसे काफी बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं।

रूमैटाईड अर्थराईटस (Rheumatoid Arthritis)

जोड़ों के विभिन्न रोगों में यह वह रोग है जिसमें किन्हीं अज्ञात कारणों के फलस्वरूप जोड़ों में सूजन आ जाती है। इसे संक्षिप्त अक्षरों में **RA** कहते है। क्योंकि इस रोग में एक से अधिक जोड़ प्रभावित होते हैं तथा शरीर की शक्ति क्षीण होती है इसलिए इसे **chronic polyarthritis, chronic progressive arthritis, proliferative arthritis and atrophic arthritis** भी कहते हैं। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में तीन गुणा देखा गया है। आमतौर पर यह रोग 25 से 50 वर्ष के व्यक्तियों को अधिक होता है यद्यपि यह किसी भी आयु के व्यक्तियों यहाँ तक कि बच्चों को भी हो जाता है। कई प्रकार के परीक्षण से यह रोग होने का पता लग जाता है जिसे रूमैटॉइड फैक्टर **(rheumatoid factor)** कहते हैं।

कई डाक्टरों की यह राय है कि ठंडे स्थानों पर रहने वाले लोगों को यह रोग अधिक होता है। एक बार यह रोग हो जाने पर ठंडे स्थानों से गर्म स्थानों पर आ जाने से भी कोई विशेष लाभ नहीं होता। लम्बी चिंता तथा भावात्मक अशाँति **(emotional disturbances)** भी इसके कारण हो सकते हैं। मूलतः झिल्ली की सूजन **(inflammation of the synovial membrane)**, रक्तवाहिकाओं में विकृति तथा श्वेत रक्त सैलों का जोड़ों के इर्द-गिर्द अधिक

मात्रा में इकट्ठे हो जाना इसके मूल कारण बताए जाते हैं। छोटे-छोटे जीवाणु (viruses) भी इस रोग का कारण बन जाते हैं। ये जीवाणु आरम्भ से ही शरीर में होते हैं और जब अचानक जोड़ों पर प्रहार कर देते हैं तो यह रोग हो जाता है।

ये रोग प्रायः धीरे-धीरे शुरू होता है। शुरू में एक या अधिक जोड़ों में दर्द तथा कड़ापन रहता है। आरम्भ में इसका हाथों तथा पैरों पर प्रहार होता है। कभी केवल घुटनों में ही दर्द होता है। लक्षणों के अनुसार सवेरे उठते समय अंगों में कठोरता अधिक होती है और ज्यों-ज्यों दोपहर होती जाती है, दर्द व कठोरता कम होती जाती है। शनैः शनैः यह रोग हाथों और पैरों की अँगुलियों से कुहनियों, बाजुओं, कूल्हे, घुटनों तथा टखनों तक पहुँच जाता है। हाथों तथा पैरों की अँगुलियाँ टेढ़ी तथा सख़्त होना शुरू हो जाती हैं। इसके साथ रोग के बढ़ने के कारण हड्डियाँ कमजोर और पतली होनी शुरू हो जाती हैं।

सन्धिशोथ रोग केवल शरीर के जोड़ों की सूजन तथा विकृति तक ही सीमित नहीं रहता अपितु इससे मांसपेशियाँ (muscles), स्नायु (tandons) तथा तन्तु (tissues) भी प्रभावित होना शुरू हो जाते हैं – **Rheumatoid arthritis is a very painful disease which affects not only the fingers, wrist, hips, knees and feet but also the muscles, tendons and other tissues of the body.** इसके साथ अनेक अन्य रोग लक्षण शुरू हो जाते हैं। अगर इस रोग का ठीक प्रकार से इलाज न कराया जाए तो हृदय तथा फेफड़ों को भी नुकसान पहुँच सकता है। रोगी थका हुआ, अनिद्रा, कमजोर तथा पीला सा नजर आता है। कभी-कभी सारे शरीर का रंग बदल जाता है। प्रायः हलका ज्वर भी रहने लगता है, वजन घटने लगता है और भूख कम लगती है। स्नायुसंस्थान (nervous system) में भी विकार पड़ सकता है। कई रोगियों को ऐसे आभास होता है जैसे शरीर में विशेषकर अँगुलियों में सूइयाँ चुभ रही हों। कइयों के नाखुन कमजोर और भुरभुरे से हो जाते हैं। रक्तवाहिकाओं में सूजन के कारण प्रायः टाँगों पर छोटे-छोटे फोड़े व गहरे रंग के धब्बे से भी हो जाते हैं। कई रोगियों की छाती में दर्द भी उठ जाता है, कइयों को अपनी आँखें सूखी-सूखी सी प्रतीत होती हैं, कुछ रोगियों का मुँह सूखा-सूखा सा रहने लगता है क्योंकि उनके मुँह में लार (saliva) पर्याप्त मात्रा में नहीं बन पाता। कई रोगियों के जिगर (liver) तथा प्लीहा (spleen) भी बढ़ जाते हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कुछ दिनों या महीनों तक जोड़ों में दर्द बिल्कुल नहीं होता पर अचानक पहले की तरह फिर दर्द शुरू हो जाता है। यह सब लक्षण प्रत्येक रोगी में नहीं होते। जोड़ों के दर्द के रोगी को दिन में एक-दो बार आराम करने की सलाह दी जाती है पर अधिक समय तक चारपाई पर पड़े नहीं रहना चाहिए क्योंकि इससे दर्द अधिक बढ़ सकता है।

अस्थिसन्धि शोथ (Osteoarthritis)

यह जोड़ों का चिरकालिक शारीरिक क्षीणता (chronic degenerative disease of the joints) का रोग है क्योंकि वर्षों भर काफी काम करने (great deal of wear and tear) से शरीर में कुछ स्वाभाविक परिवर्तन आ जाते हैं। इस रोग को **osteo-arthrosis and hypertrophic arthritis, arthritis deformans and senescent arthritis** भी कहते हैं। यह अधेड़ आयु के व्यक्तियों का रोग है जोकि अर्थराईटस के रोगों में सामान्यतः सबसे

अधिक देखा गया है। यद्यपि इस रोग से लगभग सभी अधेड़ व्यक्ति थोड़े बहुत प्रभावित होते हैं पर इसके लक्षण विशेषकर स्त्रियों में देखने को मिलते है। उन स्त्रियों में यह रोग अधिक देखा गया है जिनका मासिकधर्म बिल्कुल बन्द हो गया हो।

इस रोग में एक या एक से अधिक जोड़ों में पीड़ा, जकड़न (stiffness) तथा कड़कड़ाहट (grating) की आवाज़ सुनाई देती है। प्रायः चलने फिरने तथा शारीरिक काम के पश्चात् जोड़ों में पीड़ा होती है। सवेरे उठते समय जोड़ों में काफी जकड़न सी प्रतीत होती है पर उसके बाद गति करने पर कम होती है। सन्धियों में सूजन हो सकती है। ज्यों-ज्यों रोग पुराना होता जाता है त्यों-त्यों जोड़ों में विकृति आनी शुरू हो जाती है। **इस रोग में वे जोड़ अधिक प्रभावित होते हैं जिन पर शरीर का बोझ पड़ता है अर्थात रीढ़ की हड्डी, घुटने तथा कूल्हे।** घुटनों तथा कूल्हों की हड्डियाँ प्रभावित होने से चाल में भी विकृति आ जाती है। अस्थिसन्धि शोथ का एक प्रमुख लक्षण यह भी है कि यह प्रायः मोटे व्यक्तियों को होता है। ऐसे रोगियों को अपना वज़न नहीं बढ़ने देना चाहिए और इसे घटाने की कोशिश करनी चाहिए। यह रोग यद्यपि शारीरिक क्षीणता (degenerative disease) से सम्बन्धित हैं पर यह रूमैटाईड अर्थराईटस की भाँति पंगु तथा कुरूप बनाने वाला रोग नहीं है।

इस रोग का प्रमुख कारण यह है कि जोड़ वाली हड्डियों के सिरों (articular cartilage) में कुछ विकृति आ जाती है तथा उनमें प्रायः बहुत बारीक दरारें सी पड़ जाती हैं। जोड़ों के ऊपर वाली सतह कुछ सख़्त हो जाती है और जब दोनों सिरे आपस में मिलते हैं तो काफी आवाज आती है। जोड़ों के साथ नई हड्डियाँ पनपने लगती हैं। इस रोग का कारण पैतृक भी हो सकता है। माता से यह रोग लड़की तक पहुँच जाता है पर लड़का प्रभावित नहीं होता। यह रोग केवल जोड़ों का रोग है और **इसमें रूमैटाईड अर्थराईटस रोग की भाँति न ही ज्वर होता है, न ही भूख कम लगती है, न ही अकस्मात वजन घटता है और न ही सारा शरीर किसी न किसी प्रकार रोग ग्रस्त होता है।**

गठिया (Gout)

यह प्रायः पुरुषों का रोग है जो आमतौर पर 40 से ऊपर की आयु के पुरुषों को होता है। स्त्रियों में यह रोग बहुत कम देखने को मिलता है, वह भी केवल उन स्त्रियों में जिनका मासिकधर्म बन्द हो गया हो। इस रोग में हाथों, पैरों, कलाई, कुहनियों, टखनों तथा अन्य हड्डियों के जोड़ प्रभावित हो सकते हैं।

गठिया मधुमेह की भाँति चयापचय (metabolism) का रोग है। चिकित्सकों की यह राय है कि कुछ विशेष प्रोटीन तत्त्वों प्युरिन्स (purines) का जब पाचन ठीक प्रकार नहीं हो पाता तो यह तत्त्व यूरिक एसिड में परिवर्तित हो जाते हैं।

ऐसी अवस्था में शरीर में यूरिक एसिड अधिक मात्रा में बनना शुरू हो जाता है और शरीर से बाहर जाने की बजाय अंदर ही रहने लगता है। यूरिक एसिड के क्रिस्टल (crystals) जोड़ों में विशेष रूप से तथा गुर्दों व त्वचा में जमा होने लगते हैं। क्रिस्टल सूइयों की भाँति तीखे व चुभने वाले होते हैं।

गठिया रोगियों के रक्त में यूरिक एसिड सामान्य मात्रा से अधिक होता है। गठिया

का रोग पैतृक भी हो सकता है और कुछ जाति के लोगों में यह विशेष रूप से पाया जाता है। अधिक पौष्टिक भोजन पदार्थ, कई मीट और कुछ खास ब्रॉंड की शराब जिनसे यूरिक एसिड की मात्रा में वृद्धि होती है, गठिया का रोग हो सकता हैं।

गठिया का प्रथम प्रहार (initial attack) अचानक होता है। दस में से नौ अर्थात् 90 प्रतिशत लोगों को पहले पैर के अँगूठे के जोड़ से यह रोग शुरू होता है। अर्द्ध रात्रि के बाद अचानक तीव्र पीड़ा के साथ अँगूठा लाल हो जाता है। सूजन के साथ अँगूठे वाले भाग में काफी दर्द भी होता है। दर्द के साथ कम्पन तथा बुखार भी हो सकता है। अँगूठे की चमड़ी लाल, नर्म व गर्म सी प्रतीत होती है और इतनी दुःखदायी होती है कि कोमल कपड़े का स्पर्श भी सहन नहीं होता। सूजन कई घण्टे रहती है। अँगूठों के अतिरिक्त घुटनों, कुहनियों तथा कानों के बाहरी भाग में भी सूजन आ सकती है। अगर सूजन का कोई इलाज न भी किया जाए तो भी वह कुछ दिनों तक अपने आप ठीक हो जाती है पर कुछ दिनों के अन्तर पश्चात फिर उसी तरह की दशा हो जाती है। इस तरह रह-रह कर सूजन होती रहती है और मिटती रहती है। पीड़ा दिन में कम और रात्रि को अधिक होती है। **गठिया के रोगियों को नियमित रूप से. व्यायाम तथा अधिक पानी पीना चाहिए जिससे रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा कम हो जाती है।**

एंकीलुसिंग सपांडलाइटिस (Ankylosing Spondylitis)

यह रोग मुख्यतः पुरुषों को होता है और प्रायः बीस से चालीस की आयु के मध्य शुरू होता है। इस रोग का अभी तक कोई ठोस कारण पता नहीं चल सका है। कई बार यह रोग आँख के किसी रोग यथा **iritis** तथा **iridocyclitis** के कारण भी हो जाता है। इस रोग में रीढ़ की हड्डी में कड़ापन आ जाता है। पीठ में काफी दर्द अनुभव होता है, विशेष कर पीठ के निचले (**pelvic joints**) भाग में। रीढ़ की हड्डी में काफी जकड़न (**rigidity**) सी आ जाती है जिस कारण सिर को हिलाना भी कठिन हो जाता है। लेटने पर कई रोगियों का सिर नीचे नहीं लग पाता और ऊँचा ही रहता है। ऐसे रोगियों को लेटते समय दो या तीन सिरहाने लेने पड़ते हैं। सवेरे उठते समय पीठ के निचले भाग में अपेक्षाकृत अधिक दर्द होता है। कई रोगियों को नितम्बों (**buttocks**) तथा जाँघों के पिछले भाग में भी दर्द होता है। रीढ़ की हड्डी में सूजन आ जाने से छाती पूरी तरह फूल नहीं पाती और साँस लेने में भी कठिनाई आती है। इस रोग में बाजुओं तथा घुटनों के जोड़ों में भी पीड़ा शुरू हो जाती हैं।

अस्थिमृदुता (Osteomalacia)

यह रोग मुख्यतः वयस्कों और विशेष रूप से 20 से 30 वर्ष की आयु में होता है। अस्थिमृदुता विटामिन 'डी' की कमी के कारण होता है और बच्चों के सूखा के समान होता है।

इस रोग में हड्डियों को दबाने से पीड़ा होती है। कमर और जाँघों में भी काफी दर्द होता है जो रात्रि के समय बढ़ जाता है। कुछ महीनों के समय में ही टाँगें तथा रीढ़ की हड्डी झुक जाती है। पेड़ूगुहा (**pelvis**) चपटी हो जाती है जिस कारण महिलाओं को बच्चे को जन्म

देने में काफी बाधा व पीड़ा होती है। इस रोग में विटामिन 'डी' की मात्रा अधिक करने के साथ संतुलित आहार लेना चाहिए। दूध, मक्खन तथा फल आदि अधिक खाने चाहिए।

साफ्ट टिशु रूमैटिज्म (Soft-tissue and muscular Rheumatism)

यह अति कोमल तंतुओं, मांसपेशियों, मांसपेशी-पट्टों (**tendons**) तथा बन्धनतन्तुओं (**ligaments**) के दर्द तथा कठोरता सम्बन्धी रोग है। यह रोग पुरुषों और स्त्रियों, युवकों तथा वृद्धों सब में देखा गया है। रूमैटिक रोगों में यह रोग अधिक हानिकारक तथा कष्टकर नहीं होता। जीवन में लगभग प्रत्येक व्यक्ति को यह रोग कभी न कभी कुछ समय के लिए हो जाता है। यह रोग चोट, चिन्ता, उदासीनता, शारीरिक क्षमता से अधिक काम करने तथा काफी बोझ उठाने के कारण हो जाता है।

इस रोग में शरीर के अंगों को दबाने से दर्द होता है, सवेरे अधिक होता है और दिन में घटता जाता है। दिन की थकावट के बाद रात्रि को फिर हो जाता है। रीढ़ की हड्डी खास कर गर्दन के भाग तथा पीठ के नीचे के भाग में मांसपेशियों का दर्द कटिवात — लम्बैगो (**lumbago**) हो जाता है। इस रोग में जिन अन्य अंगों में दर्द व सूजन हो सकती है वे हैं — कुहनियाँ, टखने, कूल्हे, एड़ियाँ, हाथ के अँगूठों के पास का भाग तथा जाँघों का ऊपरी भाग।

रूमैटिक फीवर (Rheumatic Fever)

यह रोग मुख्यतः बच्चों और नवयुवकों को होता है। यह प्रायः गले की खराबी के कारण शुरू होता है। इस रोग में जोड़ों में पीड़ा व सूजन अधिक होती है और साथ तेज बुखार भी होता है। पहले वाले जोड़ों में आराम आने पर अन्य जोड़ों में पीड़ा और सूजन शूरू हो जाती है तथा पुनः ज्वर हो जाता है। यदि जोड़ों के दर्द के साथ ज्वर काफी तेज हो जाए तो हृदय वालव (**heart valves**) पर काफी प्रभाव पड़ता है जोकि **rheumatic heart disease** बन जाता है।

किशोरावस्था में अर्थराईटस

अधेड़ व्यक्तियों की भाँति बच्चे भी सन्धिशोथ के रोग से मुक्त नहीं रह पाते। बच्चों में प्रायः 16 वर्ष की आयु से पहले यह रोग होता है। बच्चों में पाये जाने वाले अर्थराईटस के विभिन्न समूह को जुवेनॉइल क्रोनिक अर्थराईटस (Juvenile chronic arthritis) कहते हैं। इनमें जुवेनॉइल रूमैटाईड अर्थराईटस (Juvenile rheumatoid arthritis), एंकीलूसिंग सपांडलाइटिस (Ankylosing spondylitis) तथा सटिल डसीज (Still disease) प्रमुख रोग हैं।

जुवेनॉइल अर्थराईटस (Juvenile rheumatoid arthritis) के समस्त लक्षण रूमैटाईड अर्थराईटस से मिलते जुलते हैं। यह रोग प्रायः 12 से 15 वर्ष की आयु के बच्चों और विशेषकर लड़कियों में अधिक होता है। यह रोग होने से पहले प्रायः अकारण तेज बुखार हो जाता है।

किशोरों में एंकीलूसिंग सपांडलाइटिस (Ankylosing spondylitis) के लक्षण भी उसी प्रकार के हैं जैसेकि रूमैटाईड अर्थराईटस के हैं। यह प्रायः 9 से 12 वर्ष के लड़कों को

होता है। कुछ बच्चों की रीढ़ की हड्डी में इस रोग सम्बन्धी लक्षण देखने को मिलते हैं।

सटिल डसीज़ (Still Disease) एक अँग्रेज चिकित्सक, डाक्टर जार्ज फेडेरिक सटिल (Dr. George Federick Still) के नाम से जानी जाती है जिसने सबसे पहले अर्थराईटस की खोज की थी। यह भी बच्चों का रोग है जो प्रायः पाँच वर्ष की आयु तक, विशेषकर लड़कियों को होता है। इस रोग का पता तब लगता है जब बच्चा हाथ नहीं हिला पाता। उसके एक या अनेक जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है। दर्द वाले जोड़ों में सूजन आ जाती है, वे कठोर हो जाते हैं और गर्म रहने लगते हैं। ऐसे बच्चे प्रायः खेलने में अरुचि दिखाते हैं, उन्हें हलका ज्वर भी हो जाता है, देखने में सुस्त तथा अस्वस्थ प्रतीत होते हैं।

बरसाईटस (Bursitis)

बरसाईटस रोग का नाम बरसा (bursa) से बना है जो कि तरल तत्त्वों की एक गुथी सी होती है। ऐसी कई गुथियाँ त्वचा एवं हड्डी के मध्य होती हैं या हड्डी एवं मांसरज्जुओं (tendons) के मध्य होती हैं। किसी भी अप्राकृतिक क्रिया यथा चोट या यहाँ तक कि बरसा के समीप कैल्सियम तत्त्व जमा हो जाने के कारण इन गुथियों में सूजन आ जाती है। यद्यपि यह रोग सीधे तौर पर हड्डियों के जोड़ों से सम्बन्धित नहीं पर बरसा का जोड़ों के समीप होने पर इनमें सूजन से निश्चय ही हड्डी के जोड़ पर प्रभाव पड़ता है। बरसा में सूजन को ही बरसाईटस कहते हैं।

बाजू के जोड़ के पास स्थित कई बरसा (bursae) में जब सूजन आ जाती है तो वे काफी दुःखदायी होते हैं। इस तरह कुहनियों, घुटनों तथा टखनों के बरसा (bursae) भी सूजन की अवस्था में काफी तकलीफ का कारण बनते हैं। इस रोग में सम्बन्धित अंग से अधिक काम नहीं लेना चाहिए।

घुटनों का दर्द (Pain in the knees)

जोड़ों के अन्य रोगों की भाँति घुटने के रोगों से भी बहुत बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं। घुटनों का दर्द अधेड़ आयु की स्त्रियों विशेषकर शरीर से भारी स्त्रियों में अधिक देखा गया है।

घुटने के रोगों के अनेक कारण हैं। इस रोग के आमतौर पर वही कारण हैं जोकि इसी अध्याय में रूमैटाईड अर्थराईटस (rheumatoid arthritis), **अस्थिसन्धिशोथ** (osteoarthritis) **तथा बरसाईटस** (bursitis) **के अन्तर्गत वर्णन किए गए हैं।** घुटनों के अधिक प्रयोग अर्थात इनसे बहुत अधिक काम लेने पर भी ये रोगग्रस्त हो जाते हैं। शरीर में घुटने ही ऐसे जोड़ हैं जिनसे सबसे अधिक काम लिया जाता है।

एक घुटने या दोनों में एक साथ दर्द हो सकता है। घुटने के रोग के कई लक्षण हैं यथा घुटने का विकृत हो जाना, सूजन आ जाना, दर्द होना, टाँग लम्बी करने पर दर्द होना, घुटने को तनिक छूने पर भी बहुत दर्द होना, लेटने पर घुटने का भाग नीचे न लग कर ऊपर उठे रहना, चल न पाना तथा चलने में कठिनाई होना, घुटने का दर्द रहना, पैरों के भार बैठ न सकना तथा उठने-बैठने पर घुटने से कड़-कड़ की आवाज आना इत्यादि।

भोजन तथा व्यायाम

अर्थराईटस के रोगियों को अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। चाय, काफी, शराब, मैदा से बनी चीजें, ठंडे पेय पदार्थ, आइस्क्रीम, डिब्बाबंद वस्तुएँ, तले हुए भोजन, परौंठे, चावल, मांस, चीनी, मिठाइयां तथा ऐसे पदार्थ जिनसे पेट में गैस बने या पाचन देर से हो, ऐसे रोगियों के लिए ठीक नहीं। ताजा हरी सब्जियाँ तथा फल अधिक खाने चाहिए। अगर रोग अधिक हो तो लगभग एक सप्ताह तक ताजा सब्जियों का सूप ही लें। जोड़ों के रोगों में अनानास (**pineapple**) खाना गुणकारी है। ऐसे रोगियों को निरोग व्यक्तियों की अपेक्षा विटामिन ए, बी, सी, डी, ई अधिक चाहिए। अतः उन्हें भोजन पदार्थों का चयन करते समय ऐसे पदार्थ अधिक लेने चाहिए जिनमें यह सारे विटामिन काफी मात्रा में हों। विटामिन तथा खनिज लवण की कमी पूरी करने के लिए मिश्रित विटामिन तथा खनिज लवण (**multi-vitamins and minerals**) की प्रतिदिन नाश्ते के साथ एक टिकिया ले लेना अच्छा है। सन्तुलित भोजन तथा एक्युप्रेशर द्वारा सन्धिशोथ के समस्त रोगों को सुगमतापूर्वक बिना दवा दूर किया जा सकता है।

अनेक पाश्चात्य डाक्टरों ने सन्धिशोथ तथा दूसरे कई रोगों में **विटामिन-सी** लेने को कहा है। उनके अनुसार विटामिन्-सी एक अत्यंत ही चमत्कारी औषधि है। अमरीका की प्रसिद्ध एक्युप्रेशर चिकित्सक Mrs. Mildred Carter ने अपनी पुस्तक Body Reflexology में विटामिन-सी के प्रभावकारी गुणों प्रति लिखा है– **Vitamin C is one of the miracle Vitamins in use today. Vitamin C is lauded for its wonderful healing power for nearly every illness, including heart disease, strokes, and arthritis.**

Linda Clark ने अपनी पुस्तक Handbook of Natural Remedies for Common Ailments में सन्धिशोथ रोगों में विटामिन-सी की भरपूर मात्रा लेने का परामर्श दिया है —Vitamin-C in large amounts is advocated by nutritionists eapecially for rheumatoid arthritis.

Dr. Lelord Kordel ने अपनी पुस्तक Health The Easy Way में भी विटामिन-सी के महत्त्व को स्वीकार किया है। उन्होंने लिखा है – **Lack of Vitamin C has also been claimed by some authorities to have a bearing on arthritic causes, because Vitamin C affects bone development and provides increased resistance to internal infection...Vitamin C, which works directly on bone development and aids in the maintenance of a healthy skeletal structure, is also a must in the arthritis treatment.**

अतः सन्धिशोथ के प्रत्येक रोगी को प्रतिदिन 1500 mg विटामिन-सी अर्थात विटामिन-सी की तीन टिकियाँ – सवेरे नाश्ते के कुछ समय बाद, एक दोपहर के भोजन के कुछ समय बाद तथा एक रात्रि के खाने के कुछ समय बाद, कुछ दिनों तक लेनी चाहिये। अगर दर्द अधिक हो तो विटामिन-सी की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। टिकिया रूप में बहुत अधिक समय तक विटामिन 'सी' नहीं लेना चाहिए। कुछ दिन छोड़ कर इस तरह लम्बे समय तक ले सकते हैं।

जोड़ों के रोगों में बॉयोकेमिक कम्बीनेशन नं० 19 काफी अच्छी औषधि है। अगर

एक्युप्रेशर के साथ इस कम्बीनेशन की चार-चार टिकियाँ, दिन में चार बार, 5-7 चम्मच गर्म पानी में घोल कर ली जायें तो बहुत शीघ्र आराम मिलता है। यह औषधि होम्योपैथिक कैमिस्ट से मिलती है। विटामिन-सी या बॉयोकेमिक कमबीनेशन नं० 19 में से आपने **एक ही** औषधि लेनी है, दोनों नहीं।

सन्धिशोथ रोगों में जोड़ों की जकड़न को दूर करने के लिए आलू का पानी पीना काफी गुणकारी पाया गया है। एक मध्यम आकार का आलू लेकर उसे पानी से अच्छी प्रकार साफ कर लें। इस साफ किये आलू को छिलके सहित बारीक-बारीक काट लें। इन बारीक किये टुकड़ों को एक गिलास पानी में रात को भिगो कर ढक दें। सवेरे खाली पेट सबसे पहले यह पानी पी लें और आलू के टुकड़े फैंक दें। या कुछ आलू लेकर उनका आधा कप जूस निकाल कर तथा उसमें आधा कप पानी मिलाकर सवेरे निराहार पीना चाहिए। इस तरह का जूस उसी समय ताजा बना कर लेना चाहिए। कुछ दिनों तक आलू का पानी पीने से जोड़ों में काफी लचक आ जाती है।

आलू के पानी से जोड़ों पर सेंक करने से भी काफी आराम मिलता है। कुछ आलू काट कर किसी बर्तन में उबाल लें। थोड़ा-थोड़ा गर्म पानी हाथों के जोड़ों, घुटनों तथा टखनों पर डालें जिससे सेंक हो जाये। लगभग 15-20 मिनट तक सेंक करें। यह पानी दिन में दो-तीन बार गर्म करके सेंक के काम लाया जा सकता है। सेंक चलते पंखे या कूलर के सामने बैठ कर न करें।

घुटनों का दर्द दूर करने के लिए आकाशवेल जिसे अमरवेल भी कहते हैं, के पानी का सेंक भी काफी गुणकारी है। अमरवेल का पानी तैयार करने की विधि अध्याय 6 में 'एड़ी का दर्द' पैराग्राफ में बताई गई है। इस पानी की भाप घुटनों को देनी चाहिए तथा थोड़ा-थोड़ा सा यह गर्म पानी घुटनों पर 5-10 मिनट डालना चाहिए।

जोड़ों के रोगों में सवेरे-शाम 10-15 मिनट तक गर्म पानी से सेंक करना भी काफी लाभदायक रहता है। सेंक बाथटब में हलका गर्म पानी डालकर स्नान करने या फिर गर्म पानी में तौलिया डालकर और निचोड़ कर दुःखते जोड़ों पर रखने से किया जा सकता है।

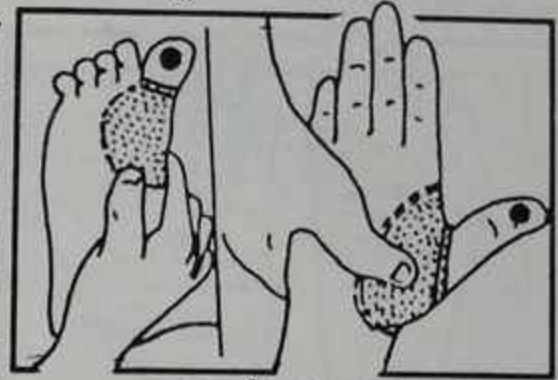
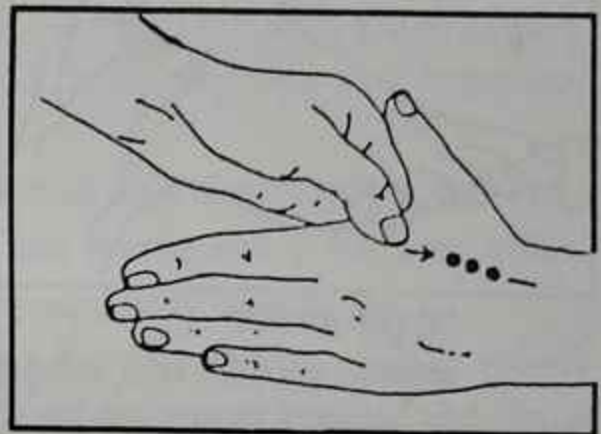
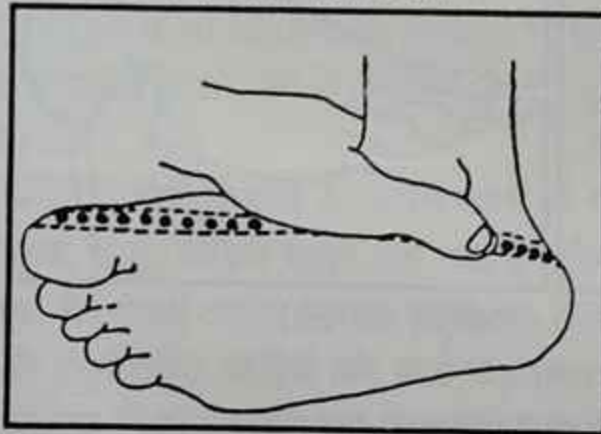
बर्फ को दुःखते जोड़ों पर रखने से भी आराम पहुँचता है। बर्फ को प्लास्टिक के किसी लिफाफे में डाल कर दुःखते जोड़ों पर 10-15 मिनट तक सेंक देने की तरह दिन में दो-तीन बार या अधिक बार रखें। बर्फ को प्लास्टिक के लिफाफे में ही डाल कर जोड़ों पर रखें, सीधा न रखें।

जोड़ों के रोगों में हलका व्यायाम करना तथा सैर लाभदायक है। अगर जोड़ों मे सूजन है तो जब तक सूजन दूर नहीं हो जाती, व्यायाम न करें। ऐसी हालत में आराम करना चाहिए। जोड़ों के रोगों की स्थिति में घर का कामकाज या कोई दूसरा काम घंटों भर लगातार नहीं करना चाहिए अपितु एक-दो घंटा काम करने के बाद थोड़ा आराम करके पुनः काम करना चाहिए। इस तरह जोड़ों में सूजन तथा दर्द बढ़ेगा नहीं अपितु दिन-प्रतिदिन कम होता जाएगा।

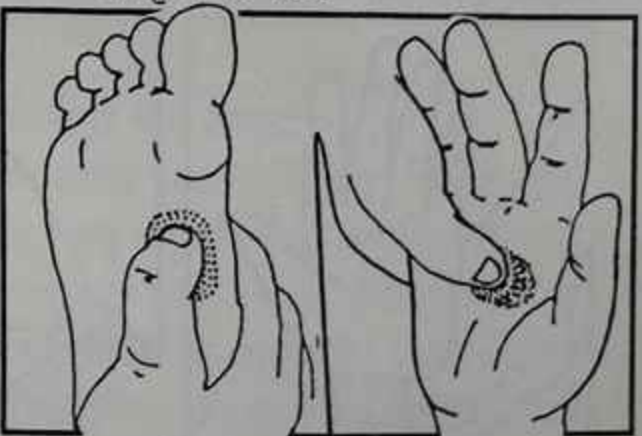
एक्युप्रेशर द्वारा जोड़ों के रोगों का इलाज

अनेक जटिल रोगों की भाँति एक्युप्रेशर द्वारा सन्धिशोथ के विभिन्न रोगों का सफल इलाज किया जा सकता है। एक्युप्रेशर द्वारा सन्धिशोथ रोगों की गंभीरता और जीर्णता के अनुसार

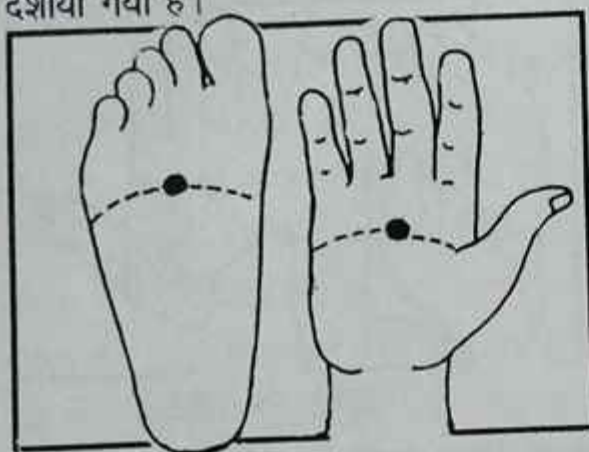
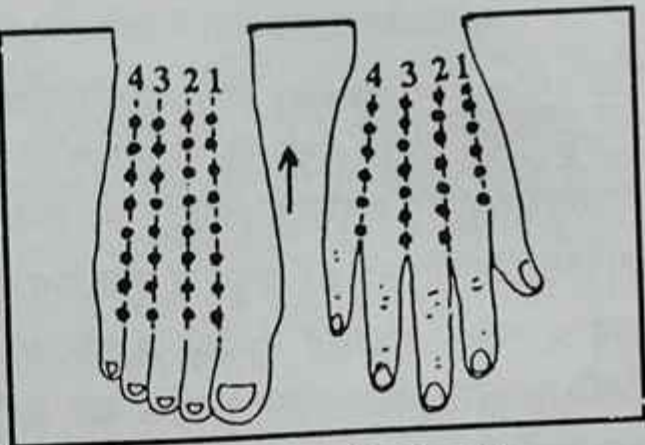
पूर्ण आराम आने में कुछ समय लग जाता है पर ऐसा नहीं कि इस पद्धति द्वारा पूर्ण या आँशिक आराम न आए। तीन-चार बार प्रेशर देने के बाद ही रोगी को ऐसे मालूम होने लगता है कि वह ठीक हो रहा है, दर्द कम हो रहा है तथा सन्धिशोथ अंगों से सूजन घट रही है।

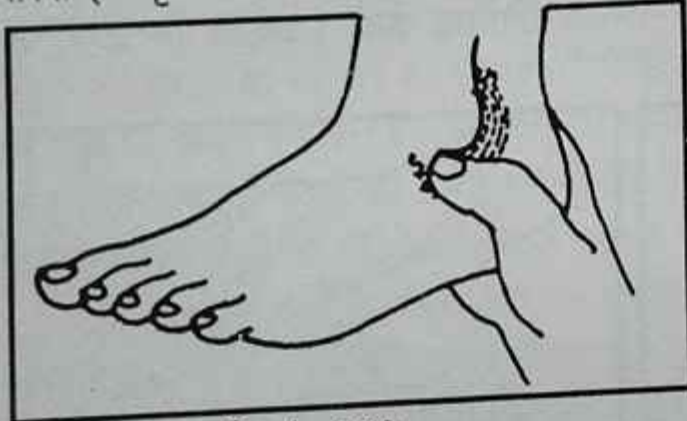
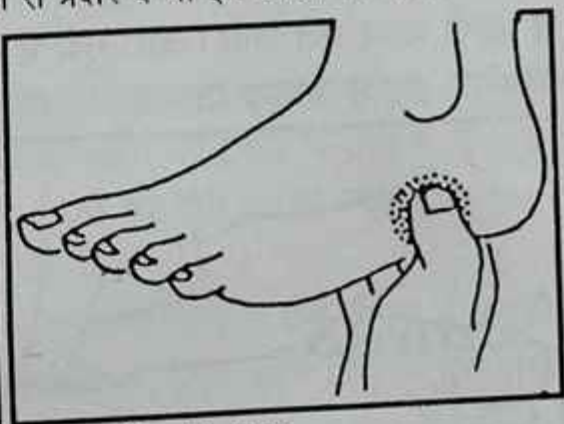
सन्धिशोथ के सब रोगों में सारी ग्रन्थियों **(all endocrine glands)** विशेषकर पिट्यूटरी (आकृति नं० 293, अँगूठे के मध्य भाग में) थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड (आकृति नं० 293), आड्रेनल (आकृति नं० 6), अँगूठे के मध्य भाग में तथा अग्न्याशय (आकृति नं० 6) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इसके बाद पैरों तथा हाथों में स्नायु-संस्थान **(nervous system)** के प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 294 तथा 295) पर प्रेशर देकर जिगर, आमाशय तथा अँतड़ियों के केन्द्रों (आकृति नं० 296) पर प्रेशर दें क्योंकि जोड़ों के अधिकतर रोग तब होते हैं जब पाचन ठीक न हो। जोड़ों के रोगों को दूर करने के लिए गुर्दों को सशक्त बनाना बहुत जरूरी है ताकि शरीर से अनावश्यक तत्त्व जल्दी से जल्दी बाहर चले जायें। अतः गुर्दों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 297) पर नियमित रूप से अवश्य प्रेशर दें।

आकृति नं० 293

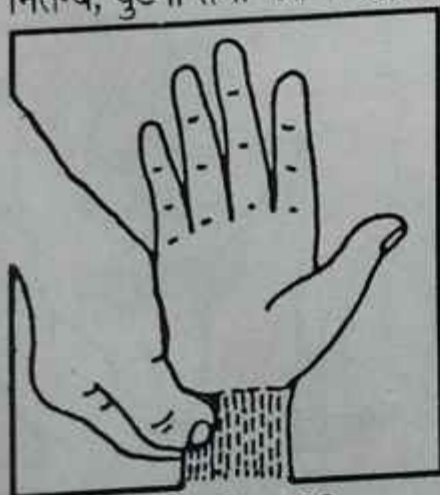
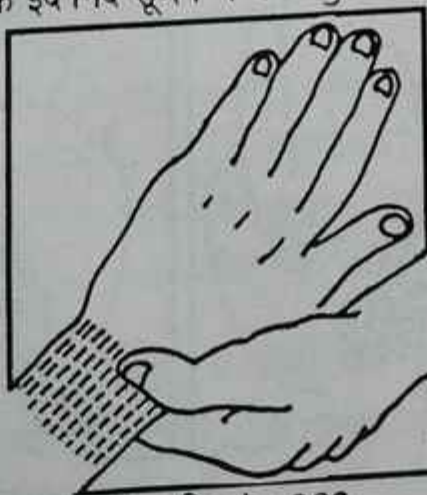
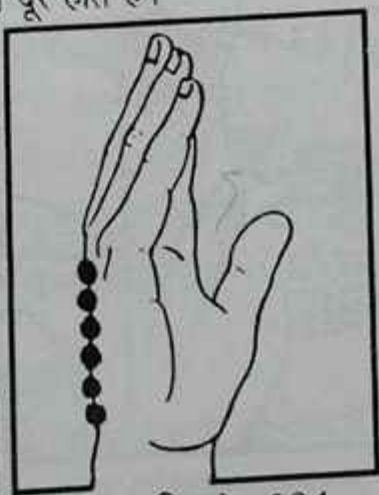
आकृति नं० 294

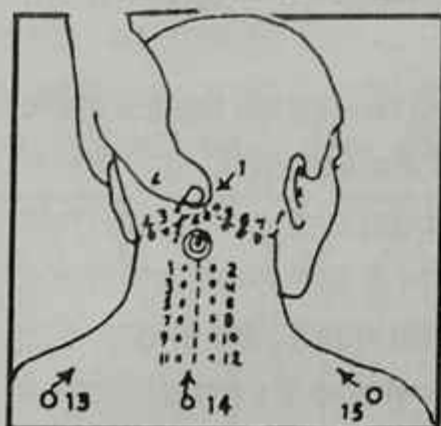
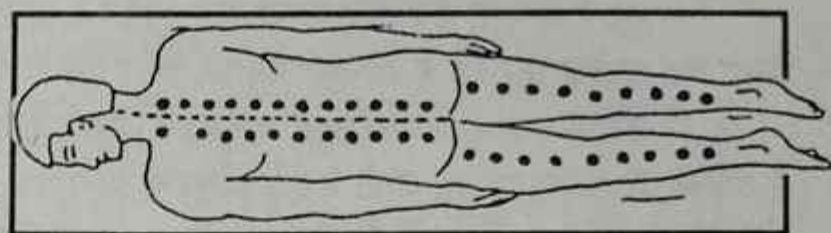
आकृति नं० 295

आकृति नं० 296

आकृति नं० 297

इन रोगों में नाभिचक्र तथा डायाफ्राम (आकृति नं० 298) के केन्द्रों पर प्रेशर दें। पैरों तथा हाथों के ऊपर सारे चैनलस (आकृति नं० 299) में प्रेशर देने से जोड़ों के इर्द-गिर्द जो खिचाव होता है, वह धीरे-धीरे दूर हो जाता है। इन केन्द्रों पर हाथ के अँगूठे से प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 106 में दर्शाया गया है।

आकृति नं० 298

आकृति नं० 299

सन्धिशोथ के समस्त रोगों तथा **विशेषकर घुटनों, जाँघों व नितम्ब में दर्द** की हालत में चारों टखनों (**ankles**) के साथ-साथ (आकृति नं० 300) तथा पैर के ऊपर छोटी अँगुली की तरफ (आकृति नं० 301) हाथ के अँगूठे या अँगुलियों से प्रेशर दें या इन केन्द्रों पर मालिश करें।

आकृति नं० 300

आकृति नं० 301

कलाई के सामने वाले हिस्से, कलाई के ऊपर वाले हिस्से तथा हाथों पर छोटी अँगुली की दिशा में हलका-हलका प्रेशर देने से (आकृति नं० 302, 303 तथा 304) पीठ के निचले भाग में जकड़न, नितम्ब, घुटनों तथा पैरों में हड्डियों के इर्द-गिर्द सूजन व दर्द बहुत जल्दी दूर होते हैं।

आकृति नं० 302

आकृति नं० 303

आकृति नं० 304

जोड़ों के रोगों में गर्दन के ऊपर जहाँ गर्दन तथा खोपड़ी परस्पर मिलती हैं तथा गर्दन के ऊपर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ (आकृति नं० 305) हाथ के अँगूठे तथा अँगुलियों से हलका-हलका प्रेशर देने के बाद पीठ पर रीढ़ की हड्डी (आकृति नं० 306) से थोड़ा हट कर दोनों

आकृति नं० 305

आकृति नं० 306

तरफ ऊपर से नीचे, दो-तीन बार दोनों हाथों के अँगूठों से एक साथ प्रेशर दें। इसी प्रकार टाँगों के पीछे भी ऊपर से नीचे दो-तीन बार अँगूठों से प्रेशर दें। एक अँगूठा दूसरे अँगूठे पर रखकर भी प्रेशर दे सकते हैं।

अगर सन्धिशोथ का मूल कारण पीपयुक्त दाँत तथा चिरकालिक टान्सिल हों तो दाँतों के किसी डाक्टर की सलाह लेने के साथ दाँतों तथा टान्सिल सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए जैसाकि अध्याय 5 में वर्णन किया गया है। रूमैटिक फीवर की स्थिति में हृदय वाल्व (heart valves) सम्बन्धी केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए। हृदय वालव सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र पैरों के ऊपरी भाग में अँगुलियों के पास होते हैं जैसाकि आकृति नं० 12 में दिखाया गया है।

मोटे व्यक्तियों को अपने वजन को घटाने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हें चीनी, चावल, आलू, मैदे की वस्तुएँ तथा तली हुई चीजें खाने से परहेज करने के साथ हलका व्यायाम तथा सैर करनी चाहिए। वजन घटाने का विस्तृत वर्णन पुस्तक में किया गया है।

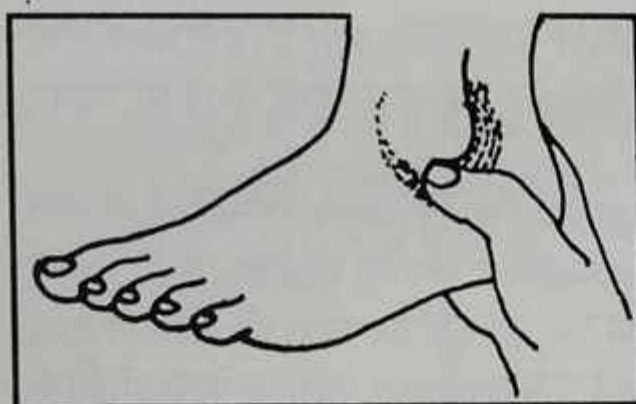
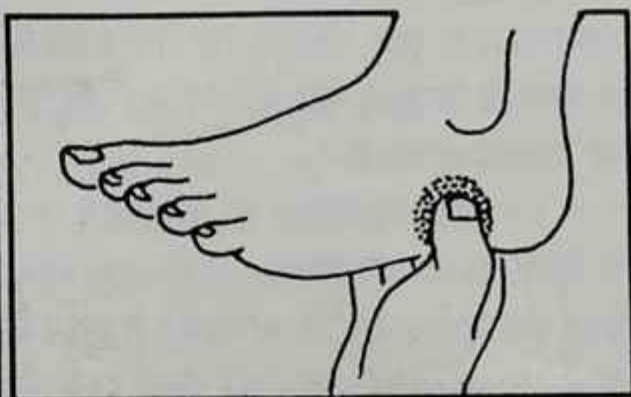
स्त्री रोगियों को गर्भाशय (uterus) तथा डिम्बग्रन्थियों (ovaries) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए क्योंकि कई बार रोग का मूलकारण कोई और न होकर इन अंगों में कोई विकार होता है। इन अंगों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने का वर्णन अध्याय 15 में किया गया है।

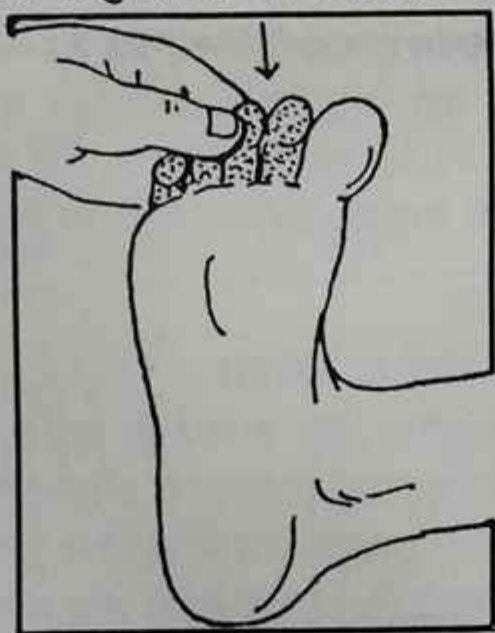
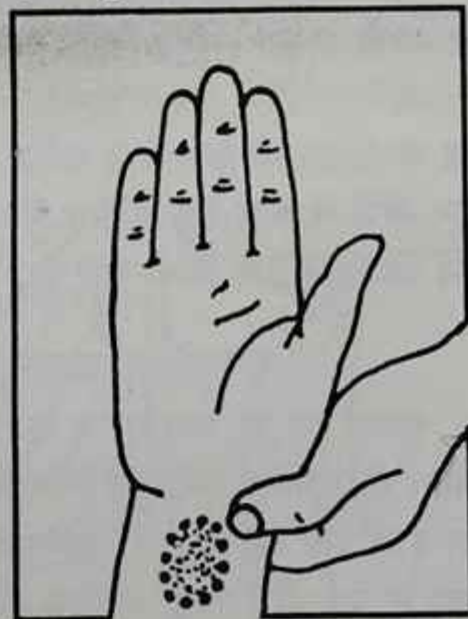
एक्युप्रेशर द्वारा घुटने के रोगों का उपचार

घुटनों का दर्द तथा घुटनों के अन्य रोग क्योंकि जोड़ों के रोगों का भाग हैं, अतः ऊपर जितने भी प्रतिबिम्ब केन्द्रों का वर्णन किया गया है उस अनुसार अधिक से अधिक प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। गुर्दों, ग्रन्थियों तथा पाचन सम्बन्धी अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर विशेष रूप से प्रेशर दें। घुटनों के रोगों, विशेषकर घुटनों के दर्द अस्थिसन्धि शोथ-ओसटियो अर्थराईटस (osteoarthritis) से संसार में करोड़ों लोग पीड़ित हैं। दर्द निवारक गोलियां खाने के सिवाय किसी भी पद्धति में इस रोग का संतोषजनक उपचार नहीं है। एक्युप्रेशर द्वारा बहुत

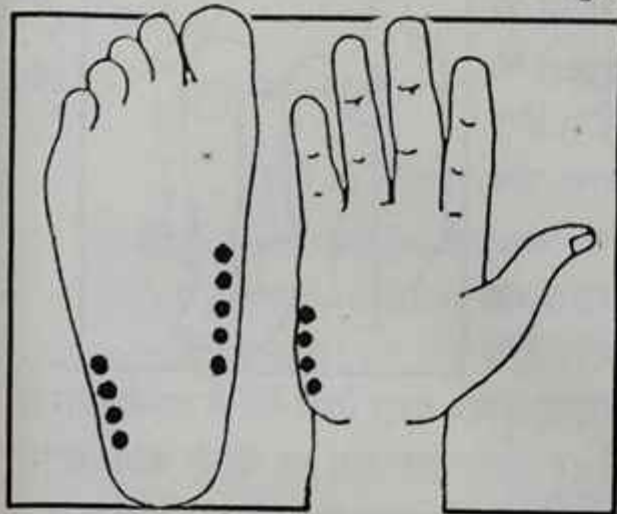
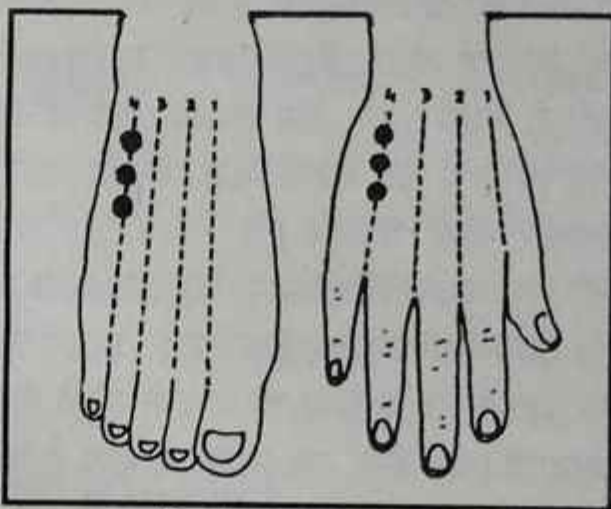
बड़ी संख्या में घुटनों के रोगों से पीड़ित लोग लाभ उठा चुके हैं। इतना अवश्य है कि कई रोगियों को एक्युप्रेशर से बहुत जल्दी आराम आ जाता है और कइयों को रोग की अवस्था अनुसार आराम आने में एक, दो, चार महीने तक का भी समय लग जाता है। इतना अवश्य है कि प्रेशर से कुछ दिनों बाद आराम आ जाता है।

घुटनों के रोगों से क्योंकि काफी लोग पीड़ित हैं, इसलिए यहाँ कुछ ऐसे विशेष प्रतिबिम्ब केन्द्रों का उल्लेख कर रहे हैं जिनके अनुसार प्रेशर देने से ये रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं।

टखनों तथा घुटनों का बहुत सम्बन्ध है। घुटने के दर्द तथा घुटने पर सूजन की स्थिति में टखनों पर भी सूजन आ जाती है। अतः घुटनों के प्रत्येक रोग में चारों टखनों के नीचे तथा टखनों के चारों तरफ प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० **307** दिखाया गया है। पैरों के ऊपर छोटी अँगुली की दिशा में भी (आकृति नं० 308) घुटनों सम्बन्धी एक केन्द्र है। रोग की स्थिति में इस केन्द्र पर भी अवश्य प्रेशर दें।

आकृति नं० 307 आकृति नं० 308

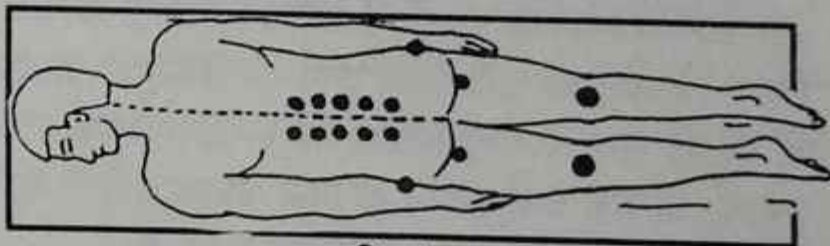
पैरों की सारी अँगुलियों विशेषकर अँगूठे के साथ वाली दो अँगुलियों (आकृति नं० 309) पर ऊपर से नीचे तथा कलाई के मध्य भाग में (आकृति नं० 310) मालिश की भाँति प्रेशर देने से घुटनों का दर्द चमत्कारी ढंग से कम होना शुरू हो जाता है।

आकृति नं० 309 आकृति नं० 310

दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में आकृति नं० **311** में दर्शाए केन्द्रों अनुसार प्रेशर दें।

घुटनों के रोगों में ये प्रमुख केन्द्र कहे जाते हैं। दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में प्रेशर देना इसलिए जरूरी है क्योंकि अगर एक घुटना रोग ग्रस्त हो जाए तो दूसरी तरफ झुकाव के कारण दूसरे घुटने को अपेक्षाकृत शरीर का अधिक बोझ उठना पड़ता है। इसलिए उसको सशक्त एवं स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है। इनके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के ऊपर चौथे चैनल.में (आकृति नं० 312) दिखाये गये प्रतिबिम्ब केन्द्रों अनुसार भी प्रेशर दें।

आकृति नं० 311

आकृति नं० 312

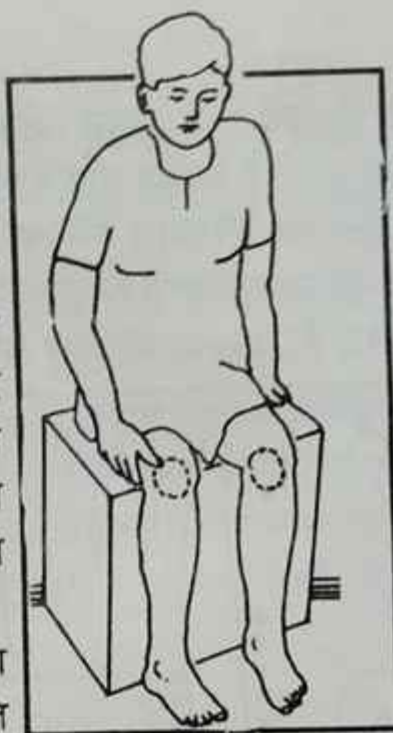
गले पर स्थित प्रतिबिम्ब केन्द्रों का घुटनों से बड़ा सम्पर्क है। अतः घुटने के रोगों में गले के ऊपर हड्डी के दोनों तरफ **(On the throat, at the same level or some what below the Adam's apple)** आकृति नं० 313 में दर्शायी विधि अनुसार अँगूठे तथा अँगुली से कुछ सेकंड के लिए हलका-हलका प्रेशर दें। उच्च रक्तचाप तथा मानसिक तनाव दूर करने के लिए भी ये प्रभावी केन्द्र हैं।

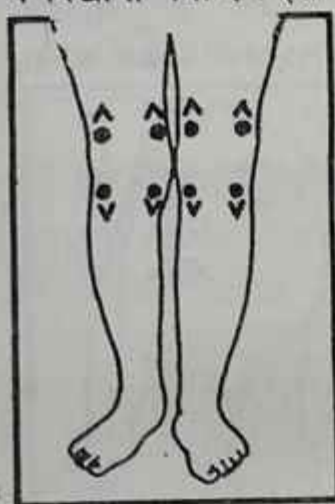
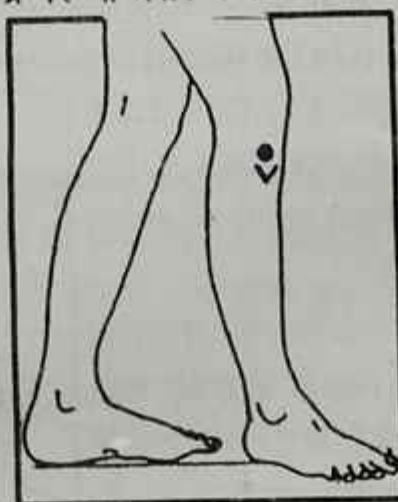
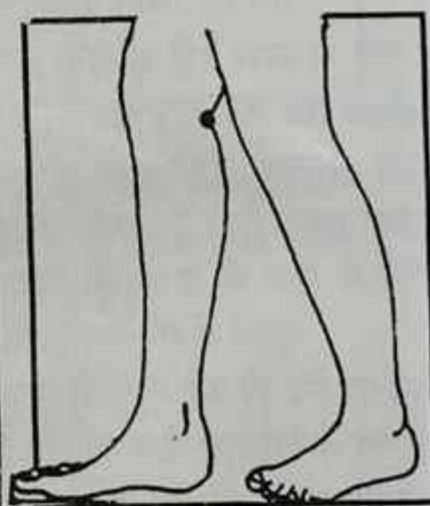
आकृति नं० 313

घुटनों के सब रोग दूर करने के लिए पीठ के निचले भाग पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ, नितम्बों के बाहरी भाग, नितम्बों के बिल्कुल नीचे टाँगों के ऊपरी भाग तथा घुटनों के पीछे बिल्कुल मध्य भाग में बहुत ही प्रभावशाली केन्द्र हैं। इन केन्द्रों पर कुछ सेकंड के लिए हलका से तनिक जोर से रोगी की सहनशक्ति अनुसार प्रेशर दें। नितम्बों के बाहरी तरफ प्रेशर कुहनी से दें जैसाकि आकृति नं० 209 में दिखाया गया है।

घुटने के रोगों में घुटने के ऊपर भी कुछ केन्द्रों पर प्रेशर देने से काफी आराम मिलता है।

आकृति नं० 314

घुटने के अधिकतर रोगों में क्योंकि प्रायः सूजन तथा काफी दर्द होता है इसलिए इन केन्द्रों पर प्रेशर बड़े ध्यान से, धीरे से तथा रोगी की सहनशक्ति अनुसार हलका-हलका दें। सर्वप्रथम हाथ के अँगूठे तथा अँगुलियों से घुटने के इर्द-गिर्द चपनी के साथ-साथ (आकृति नं० 315) तीन बार

प्रेशर दें। इसके पश्चात चपनी के ऊपर दर्शाये दो केन्द्रों (आकृति नं० 316) पर हाथों के अँगूठों या अँगूठा तथा अँगुली से एक साथ नीचे की ओर तीन बार दबाव दें। टाँग के बाहरी भाग (आकृति नं० 317) पर भी घुटनों से सम्बन्धित एक केन्द्र होता है। इस केन्द्र की ठीक स्थिति जानने का उपयुक्त ढंग यह है कि अपनी हथेली चपनी पर रखें, जहाँ पर तीसरी अँगुली-अनामिका **(ring finger)** का आखिरी हिस्सा छूयेगा, टाँग के उसी स्थान पर यह केन्द्र होगा और दबाने से दर्द करेगा। इस केन्द्र पर अँगूठे के साथ तीन-बार गहरा प्रेशर दें।

आकृति नं० 315

घुटनों की जकड़न, दर्द, टाँग सीधी न कर सकना तथा उठने बैठने की तकलीफ को दूर करने के लिए आकृति नं० 318 में दर्शाये केन्द्र पर हाथ के अँगूठे के साथ तीन बार गहरा प्रेशर देने से काफी आराम मिलता है। यह केन्द्र उस स्थान पर होता है जहाँ पर घुटना तथा टाँग का भीतरी भाग आपस में मिलते हैं। कानों पर भी घुटने सम्बन्धी केन्द्र होता है जैसाकि आकृति नं० 18 (प्वाइण्ट 42) में दिखाया गया है। इस केन्द्र पर भी प्रेशर दे सकते हैं।

आकृति नं० 316 आकृति नं० 317 आकृति नं० 318

आलू के पानी तथा आकाशवेल के पानी का सेंक : अगर घुटने का दर्द अधिक हो और उठना-बैठना तथा चलना भी कष्टदायक हो तो गर्मपानी विशेषकर आलू के गर्म पानी का सेंक करें। आलू का पानी तैयार करने की विधि इसी अध्याय में पहले बताई गई है। घुटनों का दर्द दूर करने के लिए आकाशवेल – अमरवेल के पानी का सेंक भी बहुत गुणकारी है। अमरवेल के पानी से सेंक करने की विधि अध्याय 6 में दी गई है। इस रोग में होम्योपैथिक दवाई बॉयोकम्बीनेशन नं० 19 लेने से भी दर्द घटता है।

15

स्त्रियों के विशेष रोग
(Special Problems of Women)

स्त्रियों के विशेष रोगों से अभिप्राय स्त्रियों के वे रोग हैं जो उनके प्रजनन अंगों (female reproductive organs) से सम्बन्धित हैं। ये अंग हैं डिम्ब-ग्रन्थियाँ (ovaries), गर्भाशय नलिकाएँ (uterine tubes अर्थात fallopian tubes), गर्भाशय (uterus) तथा योनि (vagina) इत्यादि। यह अंग पेट के निचले भाग अर्थात पेडू-गुहा (pelvic-cavity) में स्थित होते हैं।

डिम्बग्रन्थियाँ (Ovaries)

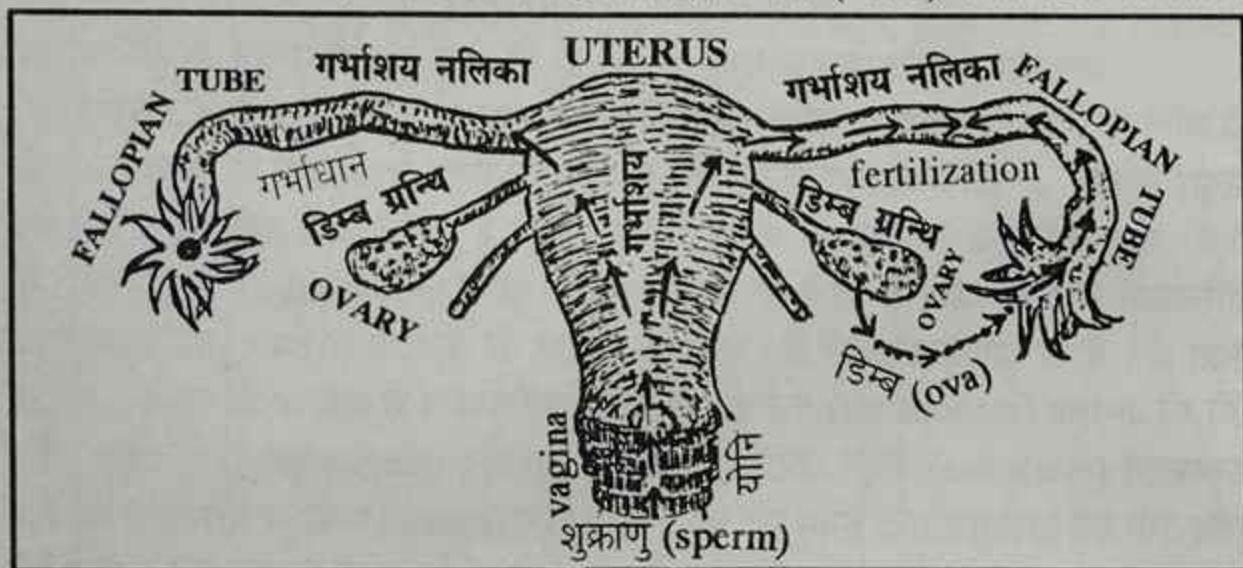
अण्डाशय अर्थात डिम्बग्रन्थियाँ (ovaries) दो होती हैं और उनकी आकृति बादाम की भाँति होती है। साधारणतया प्रत्येक डिम्बग्रन्थि की लम्बाई 2.5 सेंटीमीटर से 3.5 सेंटीमीटर, चौड़ाई लगभग 2 सेंटीमीटर तथा मोटाई लगभग एक सेंटीमीटर तक होती है। ये गर्भाशय के दोनों ओर गर्भाशय नलिकाओं के नीचे स्थित होती हैं। इनमें अपरिपक्व डिम्ब होते हैं। मासिकधर्म आने की आयु से पहले भी ये डिम्ब अर्थात अण्डे (ovum-eggs) डिम्बग्रन्थियों में स्थित होते हैं पर अपरिपक्व होते हैं। मासिकधर्म आने की अवस्था से लेकर मासिकधर्म बन्द होने की अवस्था (menopause) तक हर महीने डिम्बग्रन्थियों में से एक अण्डा पक कर अर्थात डिम्बकरण (ovulation) होकर किसी एक गर्भाशय नलिका (uterine tube) में पहुँचता है। पुरुष तथा स्त्री द्वारा संभोग के समय जब पुरुष का शुक्राणु (sperm) गर्भाशय नलिका में पहुँचता है तो यहाँ डिम्ब तथा शुक्राणु के सम्मिश्रण (fusion) से गर्भाधान (fertilization) होता है। एक विस्मयकारी तथ्य यह है कि डिम्बकरण (ovulation) के समय से ही गर्भाशय (uterus) गर्भधारण करने के लिए तैयार हो जाता है अर्थात वहाँ कुछ रक्त तथा आवश्यक तत्त्व इकट्ठे हो जाते हैं ताकि संभावित शिशु का गर्भाशय में पोषण किया जा सके। निषेचित डिम्ब गर्भाशय नलिका से लगभग एक सप्ताह के समय तक गर्भाशय में पहुँच जाता है जहाँ फिर बच्चे का रूप धारण करना शुरू कर देता है। जब गर्भ ठहरता है तो गर्भाशय का द्वार बन्द हो जाता है और उसमें बच्चा पलना शुरू हो जाता है।

गर्भाशय नलिकाएँ (Fallopian tubes)

गर्भाशय के ऊपरी भाग की ओर दोनों तरफ एक-एक गर्भाशय नलिका (uterine tube जिसे fallopian tube कहते हैं) होती है जोकि गर्भाशय गुहा से बिल्कुल मिली होती है।

प्रत्येक गर्भाशय नलिका की लम्बाई लगभग 10 सेंटीमीटर होती है। पुरुष के शुक्राणु योनि के मार्ग द्वारा गर्भाशय से होते हुए गर्भाशय नलिका में पहुँचते हैं। योनि वह मार्ग है जो शरीर के बाहरी भाग से शुरू होकर गर्भाशय में खुलता है। औरत की किसी एक डिम्बग्रन्थि से डिम्ब पक कर गर्भाशय नलिका के झिल्लीदार भाग से प्रविष्ट होकर गर्भाशय नलिका में पहुँचता है जहाँ डिम्ब तथा शुक्राणु का सम्मिश्रण होता है जैसाकि आकृति नं० 319 में दर्शाया गया है। गर्भाशय नलिकाओं का प्रमुख कार्य डिम्ब **(ova)** का शुक्राणु **(sperm)** से संयोजन कराकर कुछ दिन अपने पास रखना तथा उसके पश्चात गर्भाशय तक पहुँचाना है। इस प्रकार योनि, गर्भाशय, डिम्बग्रन्थियों तथा गर्भाशय नलिकाओं का आपस में अटूट सम्बन्ध है। अविवाहिता स्त्रियों की भी डिम्बग्रन्थियाँ प्रतिमास एक डिम्ब गर्भाशय नलिकाओं तक पहुँचाती हैं। ऐसी स्त्रियाँ जो किसी पुरुष से संभोग नहीं करती उनका डिम्ब शुक्राणु के बिना अनिषेचित रह जाता है और गर्भाशय से होकर मासिकधर्म के दिनों में शरीर से बाहर निकल जाता है।

गर्भाशय (Uterus)

गर्भाशय **(uterus)** की आकृति नाशपाती की भाँति होती है। आकार में साधारणतया यह 7.5 सेंटीमीटर लम्बा, 5 सेंटीमीटर चौड़ा तथा इसके परदे **(walls)** लगभग 2.5 सेंटीमीटर

आकृति नं० 319

डिम्ब तथा शुक्राणु के परस्पर संयोजन की प्रणाली जिससे गर्भाधान होकर नये जीव का आगमन होता है।

चौड़े होते हैं। वजन में यह प्रायः 30 से 40 ग्राम तक होता है। गर्भाशय के पीछे मलाशय तथा सामने मूत्राशय होता है। नीचे की तरफ यह योनि से मिला होता है और इसके दायें तथा बायें गर्भाशय नलिकाएँ होती हैं। गर्भाशय का मुख्य कार्य गर्भ धारण करना है अर्थात गर्भस्थ शिशु की पालना। गर्भाशय अन्दर से खोखला तथा लचीले तन्तुओं का बना होता है। अतः ज्यों-ज्यों गर्भजीव का आकार बढ़ता जाता है, गर्भाशय का आकार भी बढ़ता जाता है। गर्भकाल पूर्ण होने पर प्रसव होता है जिससे शिशु योनिमार्ग द्वारा बाहर आता है। प्रसव के कुछ समय पश्चात गर्भाशय फिर अपनी प्रारम्भिक अवस्था में आ जाता है।

मासिकधर्म (Menstruation)

मासिकधर्म, ऋतुचक्र या माहवारी चक्र (menstrual cycle) की ठीक अवधि 28 दिन होती है। प्राचीन भारतीय शास्त्रों के अनुसार चन्द्रमा का स्त्री के गर्भाशय से साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। चन्द्रमास के 28 दिन होते हैं। उसी अनुसार दो मासिकधर्मों के बीच भी 28 दिन का अन्तर होता है, इसमें रक्तस्राव वाले 4-5 दिन भी सम्मिलित होते हैं। इस अवधि में पहले 14 दिन डिम्बकरण (ovulation) से पूर्व तथा आखिरी 14 दिन डिम्बकरण के बाद के होते हैं। ऋतुचक्र के अनुसार हर महीने लगभग 21 वें दिन के आसपास गर्भाशय (uterus) निषेचित डिम्ब के आगमन के लिए पूर्णरूप से तैयार हो जाता है। निषेचित डिम्ब की स्थिति में गर्भ ठहर जाता है पर अगर डिम्ब अनेषित रह जाए तो गर्भ नहीं ठहरता और गर्भाशय द्वारा पूर्व रूप से की सब तैयारियां व्यर्थ जाती हैं। ऐसी स्थिति में फिर आर्तव-काल (menstrual period) शुरू हो जाता है और गर्भाशय में भावी शिशु के पोषण के लिए जो रक्त जमा हो जाता है वह योनि के मार्ग से बाहर चला जाता है। यही रक्त मासिकधर्म, ऋतुधर्म, रज आना, कपड़े आना या माहवारी कहलाता है।

मासिकधर्म लगभग चार-पाँच दिन का होता है। अगर इससे अधिक समय रहे तो हॉरमोन की असमानता (hormone imbalance) तथा रोग के लक्षण समझने चाहिए। मासिकधर्म नारी शरीर की एक स्वाभाविक क्रिया है, यह न ही कोई रोग है तथा न ही कोई अपवित्र कार्य। इसलिए इसे "धर्म" का नाम दिया गया है। सामान्य तथा नियमित मासिकधर्म औरत के अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है क्योंकि ऐसी अवस्था में उसके समस्त प्रजनन अंग अपना कार्य ठीक प्रकार से कर रहे होते हैं।

मासिकधर्म से एक दो दिन पहले या मासिकधर्म के दिनों में प्रायः काफी औरतों को हलकी थकान, स्तनों में कुछ सूजन तथा अनिद्रा आदि अनुभव होती है पर ये रोग नहीं कहे जा सकते। मासिकधर्म बन्द होने के साथ फिर बिल्कुल सामान्य अवस्था हो जाती है और थकावट, सूजन या अनिद्रा आदि के लक्षण नहीं रहते।

यौवनारंभ (Puberty) तथा रजोनिवृत्ति (Menopause)

जब लड़की शैशवकाल से यौवनकाल में प्रवेश करती है तो 10 से 16 वर्ष की आयु में किसी समय भी मासिकधर्म (menstruation) प्रारम्भ हो सकता है। इस स्थिति को रजोदर्शन (menarche) कहते हैं। गर्म जलवायु के क्षेत्रों में यह अपेक्षाकृत जल्दी तथा ठंडे प्रदेशों में 14-16 वर्ष की आयु में होता है। मासिधर्म लगभग 35 वर्ष की अवधि तक आता रहता है अर्थात 45 से 50 वर्ष की आयु के मध्य मासिकधर्म हमेशा के लिए बन्द हो जाता है। इस अवस्था को रजोनिवृत्ति (menopause) कहते हैं।

हॉरमोन (Female hormones) का निर्माण

डिम्बग्रन्थियों (ovaries) का डिम्ब बनाने के अतिरिक्त एक अन्य प्रमुख कार्य उत्तेजक रस हॉरमोन (harmones) बनाना है। हारमोन एक रासायनिक पदार्थ होता है जो रक्त-प्रणाली

द्वारा एक अंग से दूसरे अंग तक पहुँच कर उन्हें आवश्यक उत्तेजना प्रदान करके उनकी क्रिया को सामान्य बनाए रखता है। डिम्बग्रन्थियाँ दो प्रमुख हॉरमोन बनाती हैं जिन्हें एस्ट्रोजेन **(oestrogen)** तथा प्रोजेस्ट्रॉन **(progesterone)** कहते हैं। वास्तव में ये दोनों हारमोन शरीर की प्रमुख ग्रन्थि पिट्यूटरी ग्रन्थि **(pituitary gland)** के नियन्त्रण में ही बनते हैं।

एस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्ट्रॉन हॉरमोन नारी शरीर के लिए बहुत ही जरूरी हॉरमोन हैं। इनके प्रभाव से स्त्रियों के जननांग विकसित होते हैं। स्त्रियों की त्वचा तथा विचारबुद्धि का स्वरूप भी इन्हीं हॉरमोन के कारण बनता है। ये हॉरमोन स्त्री का दूध बनाने में भी सहायता करते हैं। इनकी कमी के कारण मुँह पर कील-मुहाँसे, छाइयाँ, झुरियाँ तथा बाल, शरीर दुर्बल, नितम्ब पतले तथा सुकड़े से तथा स्तन बिल्कुल छोटे तथा सुकड़े से रहते हैं। बाल्यकाल से लेकर रजोनिवृत्ति तक इन हॉरमोन का निर्माण काफी मात्रा में होता है। प्रोजेस्ट्रान के प्रभाव के कारण गर्भाशय निषेचित्त डिम्ब को ग्रहण करने के लिए तैयार होता है तथा इस हॉरमोन के प्रभाव के कारण ही मासिकधर्म रुकता है। ये हॉरमोन गर्भाशय में शिशु की वृद्धि और उसके स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता करते हैं।

पिट्यूटरी ग्रन्थि **(pituitary gland)** एक अन्य महत्त्वपूर्ण हॉरमोन प्रोलैक्टिन **(prolactin)** भी बनाती है जिसके कारण स्त्रियों के स्तनों से दूध का बहाव **(milk secretion)** होता है। थाइरॉयड **(thyroid gland)** का भी इस क्रिया में काफी योगदान होता है। **नारी शरीर की स्वस्थता तथा सुन्दरता में थाइरॉयड ग्रन्थि के हॉरमोन का संतुलन बहुत आवश्यक है। अगर इस हॉरमोन का संतुलन बिगड़ जाए तो आँखों के नीचे काले से गड्ढे, धब्बे, छाइयाँ तथा झुरियाँ पड़ जाती हैं तथा सिर के बाल कमजोर होकर गिरने लग जाते हैं। ऋतुस्राव के दिनों में सामान्य से अधिक खून जाता है।**

प्रजनन अंगों सम्बन्धी रोग

स्त्रियों के प्रजनन अंगों सम्बन्धी अनेक रोग हैं पर यहाँ केवल उन्हीं रोगों का वर्णन किया जाएगा जोकि स्त्रियों के सामान्य रोग हैं तथा एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा आसानी से ठीक हो सकते हैं।

प्रथम मासिकधर्म में देरी या मासिकधर्म न आना (Amenorrhea)

पहला मासिकधर्म अर्थात ऋतुस्राव होना विशेषतः बालिकाओं के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। यह प्रायः 10 से लेकर 16 वर्ष की आयु तक किसी समय भी प्रारम्भ हो सकता है। ग्रीष्मप्रधान इलाकों में रहने वाली और पौष्टिक तथा आहार में मांसयुक्त वस्तुएँ अधिक खाने वाली लड़कियों को मासिकधर्म अपेक्षाकृत जल्दी आरम्भ हो जाता है।

मासिकधर्म न आना दो प्रकार का होता है। पहली अवस्था को 'प्राथमिक अनार्तव' **(Primary Amenorrhea)** कहते हैं अर्थात 16-17 वर्ष की आयु तक मासिकधर्म प्रारम्भ नहीं हुआ। दूसरी अवस्था को 'द्वितीयक अनार्तव' **(Secondary Amenorrhea)** कहते हैं अर्थात मासिकधर्म प्रारम्भ होकर कुछ महीनों बाद बन्द हो गया हो। गर्भावस्था **(during pregnancy)** तथा प्रसव के बाद बच्चे को दूध पिलाने के महीनों में मासिकधर्म नहीं आता। रजोनिवृत्ति

(menopause) की अवस्था में यह प्राकृतिक रूप में हमेशा के लिए बन्द हो जाता है। अतः ऐसी अवस्थाओं को रोग नहीं समझना चाहिए।

मासिकधर्म न आने के कई कारण हो सकते हैं यथा – जनन अंगों का न होना, जनन अंगों का पूरी तरह विकसित न होना या विकृत होना, गर्भाशय ग्रीवा (cervix) तथा योनि (vagina) आदि का असामान्य होना जिस कारण मासिकधर्म का रक्त बाहर न आ सकने के कारण गर्भाशय में ही एकत्र होना शुरू हो जाता है, कई बार श्रोणि (pelvic) में कोई चोट लगने तथा ऑपरेशन के कारण भी योनि तथा ग्रीवा बन्द हो जाते हैं, कई बार प्रजनन अंगों की किसी बीमारी तथा किसी अन्य बीमारी जिसमें रोगी की शारीरिक क्षमता कम हो गई हो, ऐसी अवस्था में भी ऋतुस्राव नहीं आता। रक्त की कमी, शरीर में असामान्य तथा अपरिपक्व श्वेत रक्त सैलों की अधिकता, मधुमेह, क्षयरोग, जिगर तथा हृदय की कई बीमारियों तथा गुर्दों की सूजन आदि की स्थिति में ऋतुस्राव नहीं होता। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों (endocrine glands) विशेषकर पिट्यूटरी ग्रन्थि, थाइरॉयड ग्रन्थि तथा आड्रेनल ग्रन्थियों द्वारा पर्याप्त मात्रा में हॉरमोन न बनाने के कारण भी मासिकधर्म का दोष हो जाता है। मानसिक तनाव, गर्भ ठहरने का डर, कई बीमारियों तथा वातावरण के परिवर्तन के कारण भी यह रोग हो जाता है। अगर इस रोग का शीघ्र इलाज न कराया जाए तो कई रोग लगने के साथ संतान पैदा करने में भी बाधा आ सकती है।

अनियमित मासिकधर्म (Irregular menstruation) तथा कम ऋतुस्राव

मासिकधर्म प्रारम्भ होने की अवस्था में पहले वर्ष कई लड़कियों को नियमित रूप से हर मास ऋतुस्राव नहीं होता है। कई बार कुछ महीने ऋतुस्राव आता ही नहीं और उसके बाद पुनः शुरू हो जाता है। मासिकधर्म का आदर्श प्राकृतिक चक्र 28 दिन का माना गया है पर यह 28 दिन से पहले अर्थात 21 वें दिन ही शुरू हो जाता है और कइयों को यह 35-36 दिन तक नहीं होता। कभी-कभी अनियमित होने के अतिरिक्त कुछ स्त्रियों को बहुत कम ऋतुस्राव होता है। उन्हें 4 या 5 दिन की साधारण अवधि की अपेक्षा केवल 2 या 3 दिन ही मासिकधर्म आता है और वह भी बहुत ही कम मात्रा में। कम ऋतुस्राव होना भी रोग का लक्षण है।

मानसिक उत्तेजना, जलवायु के परिवर्तन तथा शरीरिक कामकाज की परिस्थितियों का भी औरतों के ऋतुचक्र पर प्रभाव पड़ता है। उन औरतों को भी मासिकधर्म ठीक प्रकार नहीं आता जिनके भोजन का पाचन ठीक प्रकार नहीं होता और जिनकों लगातार कब्ज रहती है, जो स्त्रियाँ या तो बिल्कुल परिश्रम नहीं करती या शारीरिक क्षमता से अधिक परिश्रम करती हैं, जो अत्यन्त विषय भोग करती है, दिन में सोई रहती हैं तथा रात्रि भर जागती रहती हैं, जो अधिक मिठाइयाँ और अधिक खट्टे पदार्थ खाती हैं, अधिक ठंडे तथा अधिक गर्म पदार्थों का सेवन करती हैं, तथा जो काफी मोटी होती हैं, जिनके शरीर का रक्त काफी गाढ़ा होता है या जिनके शरीर में रक्त बहुत कम होता है, जो हमेशा शोक तथा चिन्ता में डूबी रहती हैं तथा जिनका रज बहुत कम बनता है। जनन अंगों में किन्हीं विकारों तथा हॉरमोन की न्यूनता या असमानता के कारण भी मासिकधर्म अनियमित रहने लगता है।

जिन औरतों को मासिकधर्म अनियमित रूप से आता है या बहुत कम आता है, उनका मासिकधर्म के दिनों में मन काफी उदास रहता है, प्रायः सिर और कमर में दर्द तथा आँखों के आगे दिन में कई बार अंधेरा सा छा जाता है, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, हाथों तथा पैरों में जलन तथा नाभि में दर्द अनुभव होता है और भोजन में अरुचि रहती है। अनियमित मासिकधर्म के कारण कई स्त्रियों के स्तन सामान्य से अधिक बढ़ जाते हैं तथा उनमें दर्द रहने लगता है या फिर कई स्त्रियों के स्तन सामान्य आकार से छोटे हो जाते हैं।

वेदनामय ऋतुस्राव (Dysmenorrhea-painful periods)

थोड़ी बहुत असुविधा, मामूली परेशानी तथा हलका सा कष्ट ऋतुस्राव के प्राकृतिक लक्षण हैं पर जब यह प्राकृतिक क्रिया काफी वेदना का रूप धारण कर ले तो यह रोग का सूचक है। ऐसी अवस्था को ऋतुशूल या वेदनामय ऋतुस्राव (dysmenorrhea) कहते हैं। इस रोग में मासिकधर्म के समय असहनीय दर्द होता है। इस रोग में कुछ स्त्रियों को मासिकधर्म के पहले दिन शूल शुरू होता है और लगभग 10-12 घंटे रहता है। यह प्रायः पहली बार मासिकधर्म शुरू होने की अवस्था से लेकर 25 वर्ष की आयु तक की स्त्रियों को होता है। स्त्री रोगों में यह एक प्रमुख रोग है। कुछ स्त्रियों को यह शूल जनन अंगों में किसी सूजन, लम्बी और निरन्तर चिन्ता, संभोग के समय पीड़ा (sexual pressure), निष्क्रियता (sedentary existence), व्यायाम का अभाव तथा पुरानी कब्ज के कारण होता है। ऐसा देखा गया है कि ज्यों-ज्यों औरत की आयु बढ़ती जाती है त्यों-त्यों ऋतुशूल या तो बहुत कम हो जाता है या फिर समाप्त हो जाता है।

अतिरजः-अत्याधिक ऋतुस्राव होना (Menorrhagia-unusually heavy periods)

मासिकधर्म की अवधि समस्त स्त्रियों में बराबर नहीं होती। यद्यपि मासिकधर्म की श्रेष्ट अवधि 4 या 5 दिन की मानी गई है पर अधिकांश स्त्रियों को साधारण रूप में भी केवल ३ दिन तक तथा कइयों को 7 दिन तक ऋतुस्राव आता रहता है। प्राकृतिक नियम के अनुसार मासिकधर्म के दूसरे तथा तीसरे दिन शेष दिनों की अपेक्षा अधिक मात्रा में रक्त आता है। अगर सामान्य अवधि से अधिक दिनों तक ऋतुकाल रहे या सामान्य मात्रा से अधिक रक्त जाता रहे तो इसे अतिरजः या अत्यार्तव (menorrhagia) कहते हैं।

अतिरजः वस्तुतः एक लक्षण है। इसको दूर करने के लिए रोग का असली कारण ढूंढना आवश्यक है। लगभग 5 से 10 प्रतिशत लड़कियों को किशोरावस्था में अधिक लम्बे समय तथा अधिक मात्रा में रक्त जाता रहता है। ऐसा प्रायः हॉरमोन की अधिक सक्रियता के कारण होता है। बच्चे को जन्म देने तथा गर्भपात के बाद भी प्रायः कुछ समय तक ऋतुस्राव अनियमित तथा सामान्य से अधिक मात्रा में आता रहता है। गर्भाशय में किसी विकृतिं तथा फोड़े आदि के कारण भी अधिक ऋतुस्राव हो सकता है। अगर गर्भाशय में रखी कोई वस्तु ठीक न बैठे तो भी अधिक रक्तस्राव हो सकता है। ऐसी स्थिति में किसी योग्य लेडी डाक्टर को दिखाना अधिक उपयुक्त है। **अधिक ऋतुस्राव वाली रोगिनी को पूर्ण आराम करना चाहिए, अधिक उठना-बैठना, चलना-फिरना तथा शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिए।**

मासिकधर्म से पहले वेदना (Premenstrual tension)

कई स्त्रियों को मासिकधर्म शुरू होने से 7 से 10 दिन पहले ही एक प्रकार का तनाव, खिंचाव यथा दर्द शुरू हो जाता है जो केवल ऋतुस्राव शुरू होने के कुछ समय बाद ही समाप्त होता है। अभी तक यह पूर्णरूप से निश्चित नहीं हो सका है कि यह दर्द क्यों होता है। कई स्त्रियों को यह तनाव व दर्द कष्टकर संभोग (dyspareunia-painful sexual intercourse) के कारण होता है। इस रोग में प्रायः उत्साहहीनता, कम्पन, चिड़चिड़ापन, योनि में जलन सी, मामूली से लेकर काफी सिरदर्द, छाती में दर्द तथा पेट व शरीर के कई दूसरे अंगों का थोड़ा सा फूल जाना कुछ सामान्य लक्षण हैं। ऐसा समझा जाता है कि इस प्रकार का फुलाव व सूजन शरीर में क्षार (salt) की मात्रा अधिक हो जाने के कारण होती है। जिन स्त्रियों को इस रोग की अवस्था में शरीर में अधिक फुलाव प्रतीत हो उन्हें आगामी मासिकधर्म से कुछ दिन पहले नमक का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए।

श्वेत प्रदर (Leucorrhoea)

इस रोग में ऋतुस्राव से कुछ दिन पहले या कुछ दिन बाद योनि से बिना रक्त के पानी सा जाता है जोकि काफी असुविधाजनक होता है। यह कई प्रकार का होता है – तरल और गाढ़ा भी होता है। कई स्त्रियों में अण्डे के श्वेत अंश के समान गाढ़ा, चिकना, चिपचिपा, कइयों में हरापन लिए हुए पीला स्राव तथा कइयों में यह गाढ़े पीले रंग का होता है। श्वेत प्रदर से आमतौर पर दुर्गन्ध आती है। श्वेत प्रदर अचानक ही योनि से बहने लगता है जिससे जँघाएँ भीग जाती हैं। लगातार स्राव होने के कारण जँघाओं के ऊपरी भाग में जलन तथा खुजली शुरू हो जाती है। इस रोग में रोगिनी को सिर में चक्कर आने शुरू हो जाते हैं, हाथ-पैर दुखने लगते हैं तथा काफी कमजोरी अनुभव होती है। रोग की स्थिति में विवाहित महिलाएँ गर्भ धारण नहीं कर पाती। सामान्यतः यह रोग अधिक संभोग करने, पूरी तरह सफाई न रखने, योनि (vagina) तथा गर्भाशय ग्रीवा (cervix) में संक्रमण (infection) तथा शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता की कमी आ जाने के कारण हो जाता है। कई अन्य रोगों तथा रक्तहीनता (anaemia) तथा रूमैटाईड सन्धिशोथ (rheumatoid arthritis) के कारण भी श्वेत प्रदर का रोग हो जाता है। इसके अतिरिक्त यह रोग उन स्त्रियों को भी हो जाता है जिनका ध्यान हमेशा अधिक विषय-वासना में रहता है, जो शारीरिक परिश्रम बिल्कुल नहीं करती तथा जो खटाई तथा मांसयुक्त पदार्थों का अधिक सेवन करती है।

गर्भाशय-प्रदाह (Metritis-inflammation of the uterus)

यह रोग साधारणतः प्रसव तथा गर्भपात के बाद होता है। प्रसव के बाद जब गर्भाशय अपनी पहली स्वाभाविक अवस्था में नहीं आता और पूरी तरह संकुचित नहीं हो पाता तो गर्भाशय का भाग काफी बोझल प्रतीत होने लगता है और उसमें हमेशा दर्द रहने लगता है। यह रोग प्रायः अत्यधिक सहवास करने के कारण भी हो जाता है। इसके साथ प्रायः तेज बुखार तथा शरीर में दर्द भी रहने लगता है।

डिम्बग्रन्थि प्रदाह (Ovaralgia-pain in an ovary)

किसी एक या दोनों डिम्बग्रन्थियों में दर्द को डिम्बग्रन्थि-प्रदाह कहते हैं। यह रोग प्रायः अधिक ठंड लगने, ऋतुस्राव के दिनों में संभोग करने तथा पेट के निचले भाग पर चोट लगने इत्यादि के कारण होता है। रोग की अवस्था में पेट के इस भाग पर स्पर्श करने से भी दर्द अनुभव होता है। कभी-कभी दर्द डंक चुभने जैसा प्रतीत होता है।

योनि-प्रदाह (Vaginitis-inflammation of the vagina)

इस रोग में योनि में सूजन, जलन तथा दर्द हो जाता है। योनि का भाग प्रायः गर्म रहता है। यह रोग प्रायः संक्रमण (infection), चोट लगने तथा अत्याधिक संभोग करने से होता है। डाक्टरों की यह भी राय है कि संतान निरोधक गोलियाँ अधिक खाने, चीनी, मिठाइयाँ, चाकलेट तथा मीठे पदार्थ खाने से भी यह रोग हो जाता है। इस रोग की स्थिति में जहाँ तक हो सके संभोग नहीं करना चाहिए अन्यथा अधिक सूजन हो सकती है। **तीव्र संक्रमण की स्थिति में एक्युप्रेशर के साथ किसी योग्य डाक्टर से इलाज करवाना अधिक लाभकारी है।**

स्तन-प्रदाह (Mastitis-inflammation of the breast)

इस रोग में स्तनों में दर्द अनुभव होता है। स्तन कड़े और भारी तथा सामान्य से अधिक दूध प्रतीत होता है। कई बार चोट लगने से भी स्तनों में प्रदाह हो जाता है।

गर्भाशय का अपने स्थान से हटना (Prolapsed Uterus)

गर्भाशय (uterus) जब अपने निश्चित स्थान से हटकर पेडू के सामने या पीछे झुक जाता है तो इस स्थिति को प्रोलैप्स यूटरस (prolapsed uterus) या डिस्पलेस्मैंट ऑफ यूटरस (displacement of uterus) कहते हैं। बहुधा गर्भाशय अपने स्थान से हटकर प्रायः योनि में प्रवेश कर जाता है और कई बार योनि से बाहर भी लटकने लग जाता है और स्पष्ट दिखने लग जाता है। इस स्थिति में रोगी स्त्री को चलने में काफी दर्द होता है और बार-बार पेशाब आता है, माथे में, कमर में तथा योनि में दर्द रहता है और योनि से पानी सा भी जाना शुरू हो जाता है। टट्टी-पेशाब करने तथा संभोग करते समय काफी पीड़ा होती है।

गर्भाशय का अपने स्थान से हट जाने के कई कारण हैं। अनेक प्रसवों (a number of pregnancies), आयु की वृद्धि तथा जन्म से उत्पादक अंगों में कई विकृतियों के कारण मांसपेशियाँ (muscles) तथा बंधनतंतु (ligaments) जिनके सहारे गर्भाशय पेडूगुहा में ठहरा होता है, जब वे फैल जाते हैं या कमजोर पड़ जाते हैं तो गर्भाशय अपने निर्धारित स्थान से हट जाता है। यह रोग बहुधा रजोनिवृत्ति की आयु में होता है क्योंकि उस समय माँसपेशियाँ तथा स्नायुजाल कमजोर पड़ जाते हैं। अत्याधिक संभोग करने, काफी बोझल वस्तुएँ उठाने, चोट लगने, पुरानी कब्ज तथा बवासीर के कारण भी यह रोग हो जाता है। इस रोग में न ही अधिक चलना फिरना चाहिए, न ही अधिक सीढ़ियों पर चढ़ना चाहिए तथा न ही सहवास करना चाहिए। जहाँ तक हो सके रोगिनी को पूर्ण विश्राम करना चाहिए।

गर्भाशय के अपने स्थान से हटने की स्थिति में योनि (**vagina**) भी प्रायः अपने स्थान से हट जाती है। पर गर्भाशय के अपने स्थान से हटने के बिना भी योनि अपने स्थान से हट जाती है जिसे प्रोलैप्स ऑफ वेजाइना (**prolapse of the vagina**) कहते हैं। अनेक प्रसवों, पुरानी खाँसी, माँसपेशियों व बन्धनतंतुओं (**ligaments**) के कमजोर पड़ जाने के कारण बहुधा योनि अपने स्थान से हट जाती है।

रजोनिवृत्ति-मासिकधर्म हमेशा के लिए बन्द होना (Menopause)

जैसे पहले बताया गया है कि मासिकधर्म **10** से **16** वर्ष की आयु में किसी समय भी प्रारम्भ हो कर **45** से **50** वर्ष की आयु में किसी समय भी बन्द हो जाता है। यह वह समय है जब स्त्री की सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति समाप्त हो जाती है। यह एक स्वाभाविक प्राकृतिक नियम है। कई स्त्रियाँ इसका गलत अभिप्राय लेकर इसे लैंगिक जीवन तथा पारिवारिक सुखद अनुभूति की समाप्ति समझ बैठती हैं। यह बिल्कुल गलत बात है। असलियत तो यह है कि कई दंपति इस काल में सन्तान न हो सकने के भय से मुक्त होकर परस्पर सहवास का अधिक आनन्द लेते हैं और इसी मनोवैज्ञानिक भावना से उनकी मैथुन शक्ति बढ़ जाती है।

कई स्त्रियों को रजोनिवृत्ति की स्थिति में कई प्रकार के रोग लग जाते हैं यथा सिर दर्द, थकान, चिड़चिड़ापन, व्यर्थ की शंका तथा शीघ्र क्रोध आ जाना, नींद न आना, कुछ समय के लिए रक्तचाप में वृद्धि, जी मचलाना, दिन में कई बार अचानक चेहरा लाल हो जाना, बार-बार पेशाब आना, हथेलियाँ तलवे यहाँ तक कि सारा शरीर गर्म रहना, कब्ज, बवासीर, पीठ व जोड़ों में दर्द, शरीर में फुलाव आ जाना, चेहरे पर बाल उग आना, बाजुओं तथा टाँगों में कीड़ियाँ चलने का आभास होना, डिम्बग्रन्थियों में दर्द होना, आँखों और कान आदि में गरम लहरें आदि चलना एवं पसीना अधिक आना, तथा गर्भाशय से रक्तस्राव होना। कई स्त्रियों को ऋतुस्राव बंद होने पर नाक व मुँह से रक्त जाना शुरू हो जाता है। अगर **45** से **50** वर्ष की आयु में मासिकधर्म आने की स्थिति में बहुत दिनों तक रक्त जाता रहे तो रजोनिवृत्ति के निकट होने का लक्षण समझना चाहिए। इसके अतिरिक्त अगर **50** वर्ष की आयु के पश्चात भी रक्तस्राव होता रहे तो उसे मासिकधर्म नहीं समझना चाहिए। ऐसी परिस्थितियों में ग्रह गर्भाशय के कैंसर अथवा किसी अन्य रोग के कारण हो सकता है। ऐसी स्थिति में किसी सुयोग्य डाक्टर की सलाह लेना आवश्यक है ताकि रोग कहीं गंभीर रूप न धारण कर जाए।

रजोनिवृत्ति के समय रोग की अवस्था में उत्तेजक भोजन पदार्थों तथा चिकनाई वाली वस्तुओं का सेवन बिल्कुल बंद कर देना चाहिए। खाने में कार्बोहाइड्रेट पदार्थों की मात्रा कम तथा प्रोटीन पदार्थों की मात्रा अधिक कर देनी चाहिए, फल, हरी सब्जियाँ, दूध, 'दलिया तथा मोटे अनाज की रोटी खानी चाहिए और जहाँ तक हो सके हलका व्यायाम तथा नियमित रूप से सैर करनी चाहिए। इस आयु में कैलसियम की मात्रा के प्रति खास ध्यान देना चाहिये क्योंकि इस समय इस पौष्टिक तत्त्व की शरीर में कमी हो जाती है। जब तक रोग दूर न हो जाए, सहवास नहीं क़रना चाहिए। मन शाँत रख कर अच्छे विचारों की तरफ लगाना चाहिए तथा अच्छी प्रेरणादायक पुस्तकें पढ़नी चाहिए।

रजोनिवृत्ति की स्थिति इसलिए उत्पन्न होती है क्योंकि इस आयु में स्त्री हॉरमोन बहुत कम मात्रा में बनते हैं तथा डिम्बग्रन्थियों में से प्रतिमास अण्डे का पक कर बाहर निकलना बन्द हो जाता है और कई बार यह रुक-रुक कर छः मास से तीन वर्ष तक यहाँ तक कि पाँच वर्ष तक भी चलता रहता है।

बाँझपन (Sterility)

शादी के पश्चात अगर सामान्य संभोग करने तथा किसी गर्भनिरोधक तरीकों के प्रयोग के बिना डेढ़-दो वर्ष तक गर्भ नहीं ठहरता तो इस स्थिति को बाँझपन (sterility) कहते हैं। बाँझपन दो प्रकार का होता है, पहला **absolute sterility** अर्थात पूर्ण बाँझपन। इस स्थिति में प्रजनन अंग विकृत होते हैं **(defective structure of generative organs)** और ऐसी अवस्था में गर्भ ठहरने की बिल्कुल संभावना नहीं होती। दूसरी स्थिति का बाँझपन **relative sterility** होता है। इस प्रकार के बाँझपन में प्रजनन अंगों में गर्भ ठहरने की शक्ति तो होती है पर उनमें किसी विकार कारण गर्भ नहीं ठहरता। ऐसे विकार ठीक होने योग्य होते हैं। यहाँ दूसरी प्रकार के बाँझपन का वर्णन करेंगे। बाँझपन के बारे में एक और वर्णनीय बात यह है कि कुछ स्त्रियाँ जीवन में एक बार भी गर्भ धारण नहीं कर पाती और कुछ अन्य ऐसी होती हैं जो एक बार गर्भधारण करने के पश्चात् दूसरी बार गर्भधारण नहीं कर पाती।

बाँझपन पत्नी, पति में से किसी एक या दोनों में जनन-क्षमता सम्बन्धी किसी एक या अधिक विकारों के कारण हो सकता है। निसन्तान होने की अवस्था में पति-पत्नी दोनों को अपनी उत्पादक क्षमता की जाँच करानी चाहिए। जिन पुरुषों के शुक्राणु काफी कमजोर हों तथा जिनके प्रजनन अंगों में कोई अन्य विकृति हो, वे सन्तान उत्पन्न करने में समर्थ नहीं होते। देखने में आया है कि ऐसे पुरुषों के शुक्राणु बहुत कमजोर होते हैं जो हमेशा चिंताकुल रहते हैं, शारीरिक क्षमता से अधिक काम करते हैं या बहुत धूम्रपान करते है।

जो स्त्रियाँ बँध्या होती हैं उनके बचपन तथा युवावस्था में प्रोटीन आदि की कमी के कारण जनन-अंगों का पूर्ण विकास नहीं हुआ होता। ऐसी स्त्रियाँ जिनको ऋतुस्राव लगातार अनियमित आता है या बहुत कम आता है या जिनके अन्तःस्रावी अंग **(endocrine glands)** विशेषकर डिम्बग्रन्थियाँ **(ovaries)**, पिट्यूटरी ग्रन्थि **(pituitary gland)** थाइरॉयड ग्रन्थि **(thyroid gland)** तथा आड्रेनल ग्रन्थियाँ **(adrenal glands)** समुचित मात्रा में हॉरमोन पैदा नहीं करती, वे प्रायः सन्तान पैदा नहीं कर सकती। कुछ स्त्रियों की डिम्बग्रन्थियों से अण्डा पक कर नहीं निकलता जिस कारण वे गर्भवती नहीं हो पाती। अगर अण्डा ठीक प्रकार बनता और निकलता हो पर अगर गर्भाशय नलिकाओं **(uterine tubes)** में किसी प्रकार की कोई विकृति, सूजन या अवरोध हो, वे बीच में किसी जगह बन्द हों या तंग हों तो पुरुष के शुक्राणु का डिम्ब के साथ संयोजन **(fusion)** नहीं हो पाता जिस कारण गर्भ नहीं ठहरता। इसके अतिरिक्त अगर गर्भाशय का विकास ठीक पकार न हुआ हो, या उसमें सूजन आदि हो, गर्भाशय में रसौली या कैंसर हो या गर्भाशय ठीक स्थिति में न हो या फिर प्रजनन अंग तपेदिक रोग के कारण प्रभावित हों, तो भी गर्भ नहीं ठहर पाता। यौन सम्बन्धी छूत के कई रोगों विशेषकर सूजाक **(gonorrhea)**

आदि की स्थिति में भी गर्भ नहीं ठहरता, अतः गर्भधारण करने के लिए ऐसे रोगों का पहले इलाज कराना अनिवार्य है।

अगर किसी प्रकार की कोई विकृति या रोग न हो तो ऐसा भी हो सकता है कि पति-पत्नी उन दिनों संभोग नहीं करते जो दिन अण्डोत्सर्ग (**ovulation**) या इसके आसपास होते हैं। जिस स्त्री को मासिकधर्म 28 दिन के बाद आता है उसका अण्डोत्सर्ग आगामी मासिकधर्म से 14 दिन पहले होता है, अतः संतान प्राप्ति के लिए अण्डोत्सर्ग के दिनों में संभोग करना जरूरी है। अन्यथा अण्डा व्यर्थ चला जाता है। यहाँ यह जान लेना भी जरूरी है कि पुरुष का शुक्रकीटाणु स्त्री के जननांगों में प्रविष्ट होकर लगभग तीन दिन तक जीवित रहता है। अगर इन तीन दिनों की अवधि में शुक्राणु का डिम्ब से सम्पर्क हो जाए तो गर्भ ठहर जाता है।

कुछ स्त्रियाँ किन्हीं विशिष्ट तथ्यों के कारण बाँझ रह जाती हैं यथा संभोग के समय अधिक पीड़ा (**dyspareunia-painful intercourse**) अनुभव करना, गर्भ ठहरने का भय, संतान की चिंता, संतान पाने की अधिक उत्सुकता, कई अन्य प्रकार की चिंता, मानसिक तनाव, अत्यधिक मोटापा, रक्त की कमी तथा पुरुष के शुक्रकीटाणुओं का न होना इत्यादि।

अगर योनि का वह द्वार जो गर्भाशय में खुलता है उसमें कोई व्यवधान हो या संभोग के समय योनि में एकाएक सुकड़न आ जाती हो तो पुरुष के शुक्राणु गर्भाशय के मार्ग गर्भाशय नलिकाओं (**uterine tubes**) तक नहीं पहुँच पाते। एक्स-रे (**x-ray**) की विकिरण (**radiation**) क्रिया से भी कई स्त्रियों की डिम्बग्रन्थियों पर कुप्रभाव पड़ता है जिस कारण वे अण्डोत्सर्ग नहीं कर पाती। कई बार ऐसा होता है कि डिम्ब, शुक्रकीटाणुओं तथा प्रजनन अंगों किसी में भी कोई विकार नहीं होता पर डिम्ब तथा शुक्राणु आपस में एलर्जिक (**allergic**) होते हैं जिस कारण डिम्ब का संयोजन नहीं हो पाता। कई संतानहीन दम्पतियों से पूछताछ के बाद यह भी निष्कर्ष निकाला गया है कि जो पति-पत्नी संभोग के समय कई तरह की क्रीम आदि प्रयोग में लाते हैं उसके कारण भी जीवाणु मर जाते हैं जिस कारण गर्भ नहीं ठहर पाता। गर्भ-निरोध के विचार से कई बार गर्भपात कराने से भी बाँझपन हो सकता है। इसके अतिरिक्त डाक्टर की सलाह के बिना अत्याधिक गर्भ-निरोधक गोलियाँ खाने से भी उत्पादक क्षमता क्षीण हो जाती है। सिफलिस (**syphilis-an infectious venereal disease**) जो योनि का एक संक्रामक रोग है, उस स्थिति में भी गर्भ नहीं ठहर पाता।

संतानहीन दम्पतियों को निराश न होकर सदैव आशावान् रह कर अपना इलाज कराना चाहिए। एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा वे अनेक शारीरिक विकारों को दूर कर निश्चय ही संतान प्राप्त कर सकते हैं। उत्पादक-क्षमता के लिए पति, पत्नी दोनों को पौष्टिक एवं संतुलित आहार लेना चाहिए तथा नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए।

स्वाभाविक गर्भपात (Miscarriage-Spontaneous Abortion)

स्वाभाविक गर्भपात स्त्रियों में काफी बड़ी संख्या में होता है। एक अनुमान के अनुसार लगभग 33 प्रतिशत स्त्रियों को एक न एक बार अवश्य स्वाभाविक गर्भपात होता है। गई स्त्रियों को कई बार स्वाभाविक गर्भपात का पता तक भी नही चलता। लगभग 75 प्रतिशत गर्भपात

गर्भावस्था के तीन महीनों में ही रक्तस्राव (bleeding) जो प्रायः काफी होता है, के साथ हो जाते हैं। स्वाभाविक गर्भपात के सारे कारणों का अभी तक पता नहीं चल सका है क्योंकि यह किसी लैंगिक व शारीरिक गतिविधि या भावात्मक परेशानी के कारण नहीं होता। ऐसा अनुमान है कि काफी मात्रा में तथा तेज असर वाली औषधियाँ खाने, कई बार तेज बुखार रहने, गर्भवती स्त्री के पेट पर किसी कारण चोट लगने, बार-बार एक्स-रे करवाने (क्योंकि विकिरणों- radiation, का प्रजनन अंगों पर काफी कुप्रभाव पड़ता है), तीव्र संक्रमण (acute infection), ग्रन्थियों के विकार (glandular disorders), गर्भाशय या इसके समीप वाले भाग में रसौली होने तथा योनि में परीक्षण के समय कई बार तथा बार-बार उपकरण (instruments) डालने के कारण भी स्वाभाविक गर्भपात हो जाता है। गर्भाशय में अचानक कई तरह के विकार आ जाने के कारण भी गर्भ, पूरी तरह नहीं ठहर पाता। डाक्टरों की ऐसी भी राय है कि जिन गर्भवती स्त्रियों को रक्तचाप का रोग हो, गुर्दों (kidneys) की कोई चिरकारी बीमारी हो, मधुमेह हो या फिर हृदय अथवा फेफड़ों की कोई बीमारी हो तो गर्भाशय में पल रहे जीव को पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन नहीं मिल पाती जिस कारण भी गर्भपात हो जाता है। इसके अतिरिक्त अगर माता और गर्भस्थ शिशु का रक्त भी आपस में न मिल पाये या उसमें कोई दोष हो जाए तो भी बच्चे का पालन रुक जाता है और गर्भ गिर जाता है।

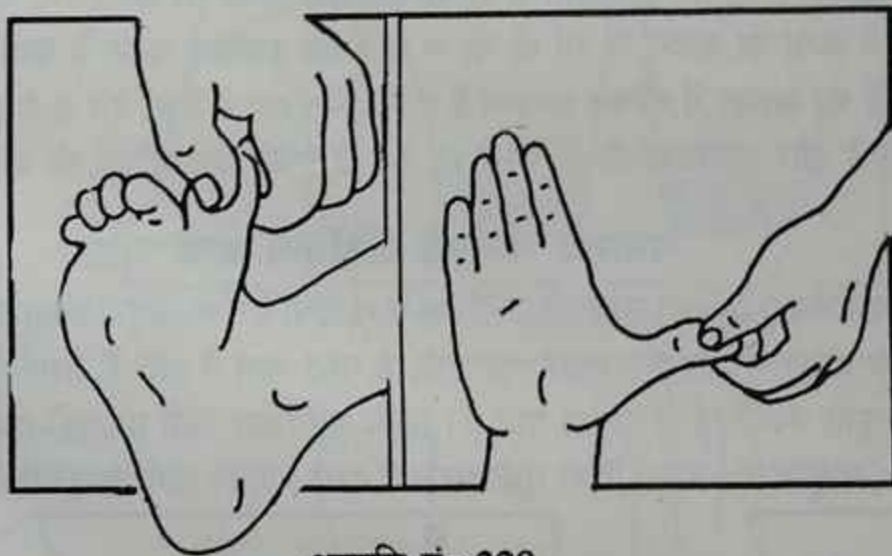
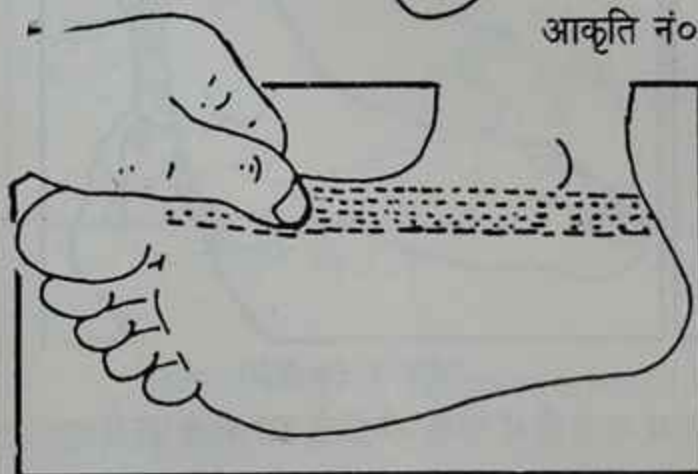
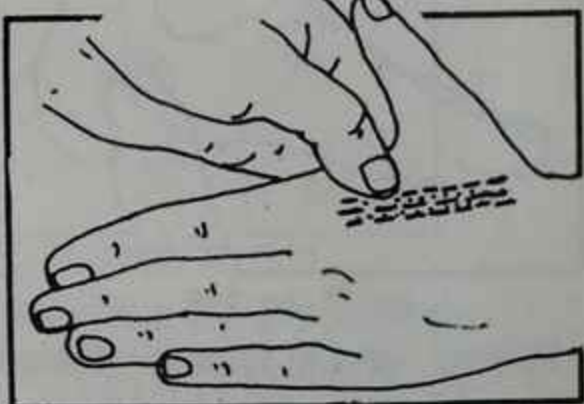
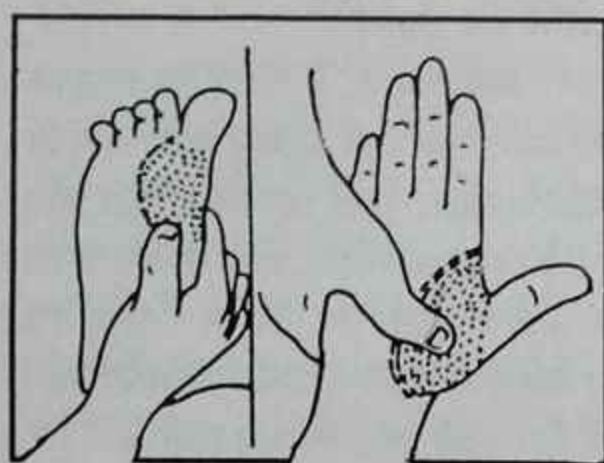
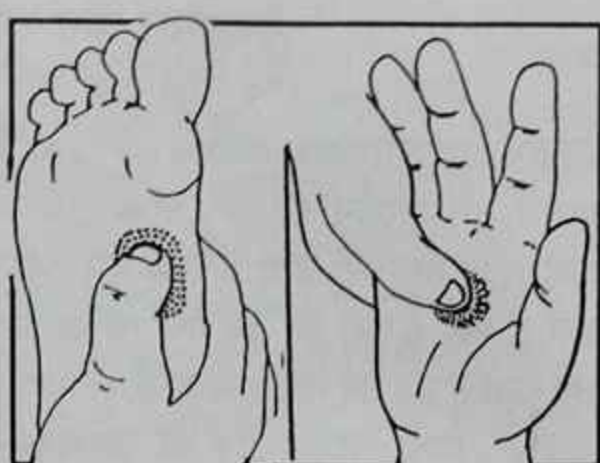
गर्भपात की स्थिति में पूर्ण विश्राम करना बहुत जरूरी है। इन दिनों संभोग कदाचित नहीं करना चाहिए। अगर गर्भपात स्वाभाविक हो तो अन्य बात है पर अगर किन्हीं कारणोंवश गर्भपात कराना आवश्यक हो जाए तो वह किसी योग्य तथा प्रमाणित डाक्टर से कराना चाहिए अन्यथा रक्तदूषण हो जाने के कारण रोगी की मृत्यु तक का संकट बन जाता है। कई स्त्रियों को तीन-चार बार तथा इससे भी अधिक बार गर्भपात हो जाता है। ऐसी स्थिति में अन्य कारणों के अतिरिक्त हॉरमोन की न्यूनता और असमानता, खासकर थाइरॉयड ग्रन्थि द्वारा अपना कार्य भलीभाँति न करना इसके कारण होते हैं। एक्युप्रेशर पद्धति द्वारा बार-बार होने वाले गर्भपात को रोका जा सकता है।

संभोग के प्रति उदासीनता

कई स्त्रियाँ संभोग के प्रति उदासीन होती हैं। उनका संभोग करने को मन नहीं करता, संभोग में वे रुचि नहीं लेती या फिर संभोग की चरम सीमा (frigidity- fail to have an orgasm) तक नहीं पहुँच पाती। गर्भ-धारण करने के लिए संभोग की चरम सीमा तक पहुँचना जरूरी है। संभोग एक प्राकृतिक क्रिया है जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। हाँ, इतना अवश्य है कि प्रतिदिन संभोग करना शरीर के लिए अच्छा नहीं। संभोग के प्रति उदासीनता का मनोवैज्ञानिक कारण भी हो सकता है, अगर ऐसा है तो ऐसी मूल परेशानियों को भी दूर करने की कोशिश करनी चाहिए। कई स्त्रियाँ पति के क्रूर व्यवहार, उनकी निरंतर अवहेलना तथा घर की अनेक समस्याओं के कारण संभोग में रुचि नहीं लेती। पति का यह नैतिक कर्त्तव्य है कि यथासंभव ऐसी उलझनों को दूर करके घर में सुखद वातावरण पैदा करे।

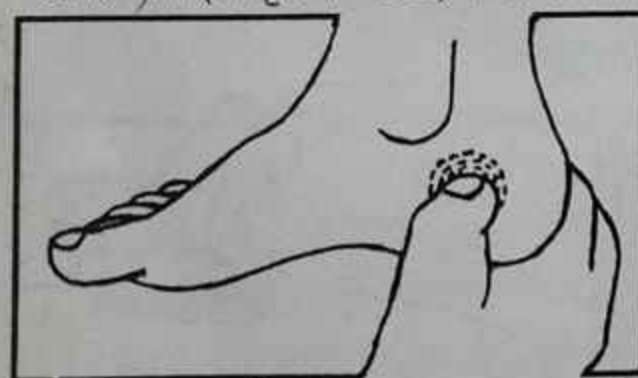
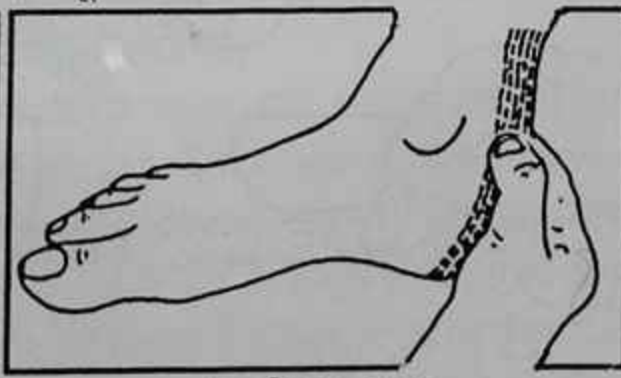
एक्युप्रेशर द्वारा स्त्री रोगों का इलाज

स्त्रियों के जिन रोगों का ऊपर वर्णन किया गया है, वे विशेष रूप से उनके जननांगों अर्थात गर्भाशय, गर्भाशय नलिकाओं, डिम्बग्रन्थियों तथा योनि आदि में किन्हीं जन्मगत विकारों, स्त्री हॉरमोन की कमी या असंतुलन, अपौष्टिक आहार, गलत रहन-सहन, चिंता, चोट आदि लगने तथा कई अन्य रोगों के कारण हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त शरीर के कुछ प्रमुख अंगों में कोई खराबी भी इन रोगों का कारण बन जाती है। अतः रोग निवारण के लिए पैरों तथा हाथों में उन सब प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जो दबाने से अस्वाभाविक दर्द करें।

किसी भी स्त्री रोग का इलाज करने के लिए सबसे पहले पैरों तथा हाथों के अँगूठों के अग्रभागों (tips) पर प्रेशर (आकृति नं० 320) दें क्योंकि ये भाग पिट्यूटरी ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि तथा मस्तिष्क के प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं। इसके बाद स्नायुसंस्थान (nervous system) के केन्द्रों विशेषकर लम्बर तथा सैक्रम भाग से सम्बन्धित केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए क्योंकि इन भागों का जननांगों से सीधा सम्बन्ध होता है। स्नायु संस्थान का ठीक रहना वैसे भी सम्पूर्ण निरोगता के लिए बहुत जरूरी है। पैरों तथा हाथों में स्नायुसंस्थान से सम्बन्धित केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 321 तथा आकृति नं० 322 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 320

आकृति नं० 321　　　　आकृति नं० 322

आकृति नं० 323 आकृति नं० 324

स्नायुसंस्थान के केन्द्रों पर प्रेशर देने के बाद थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियों तथा आड्रेनल ग्रंथियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 323 तथा आकृति नं० 324 से स्पष्ट है। इसके अतिरिक्त गुर्दों (आकृति नं० 10 तथा 324), स्पलीन (आकृति नं० 7), जिगर (आकृति नं० 9), आमाशय (आकृति नं० 9) नाभिचक्र व डायाफ्राम (आकृति नं० 47) तथा लसीकातंत्र (आकृति नं० 12 तथा 13) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर दें। स्त्रियों के प्रत्येक रोग में जननांगों से सम्बन्धित सारे केन्द्रों पर प्रेशर देना **बहुत ही जरूरी है चाहे किसी केन्द्र पर दबाने से दर्द हो या न हो। यह इसलिए जरूरी है क्योंकि स्त्रियों के सारे जननांगों का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है।** नियमित रूप से प्रेशर देने से रोग दिन-प्रतिदिन घटता जाता है और प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने से पहले जितना दर्द भी नहीं होता।

गर्भाशय सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र

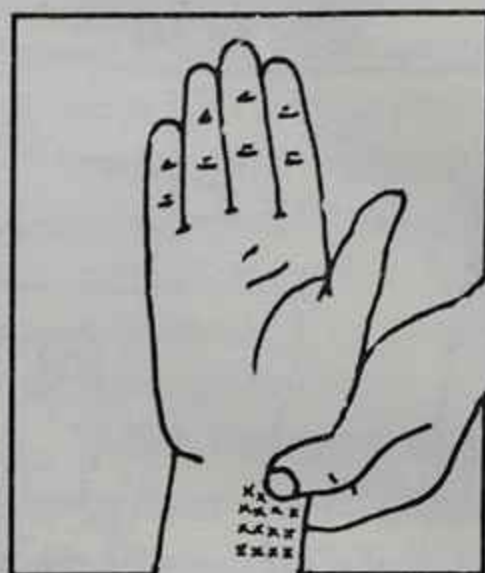
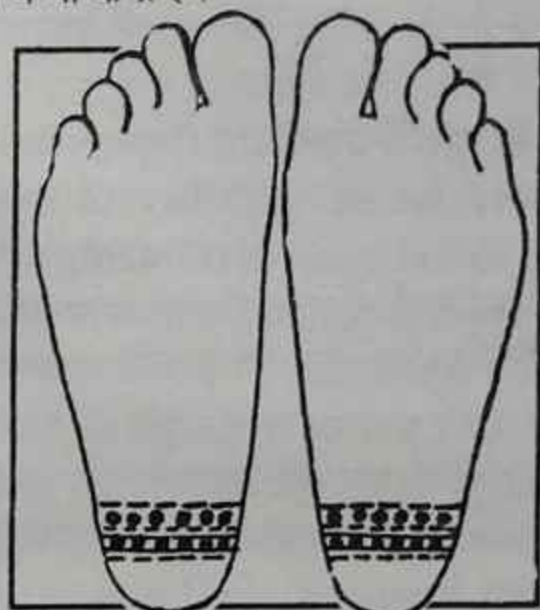
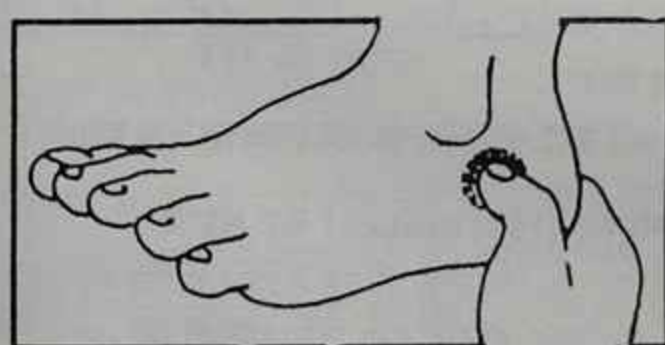
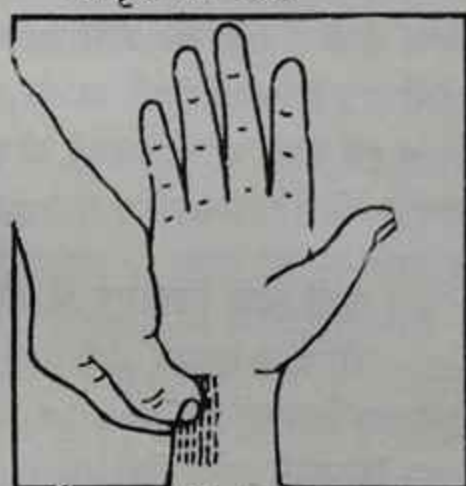
गर्भाशय (**uterus**) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों के अँगूठों की तरफ वाले टखनों (**ankles**) से थोड़ा नीचे अर्थात टखने एवं एड़ी के मध्य भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 11 तथा आकृति नं० 325 में दर्शाया गया है। इसके अतिरिक्त टाँगों पर एड़ी तथा उससे थोड़ा ऊपरी भाग (आकृति नं० 326) में भी गर्भाशय तथा दूसरे प्रजनन अंगों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र

आकृति नं० 325 आकृति नं० 326

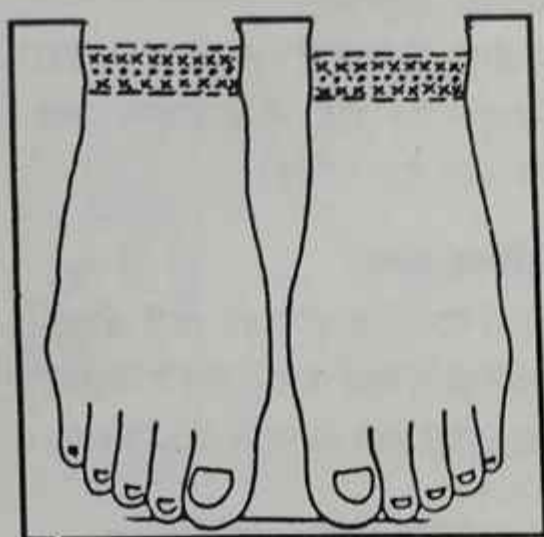
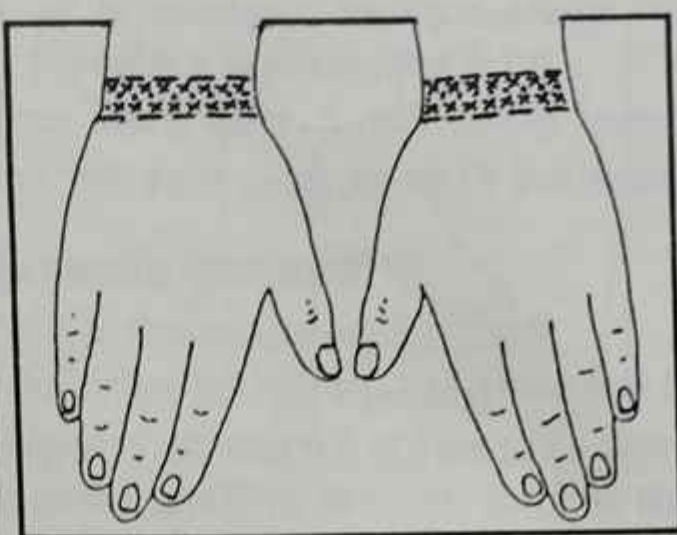
हैं। समस्त स्त्री रोगों विशेषकर मासिकधर्म दोष के रोगों में दोनों टाँगों के इस भाग पर प्रेशर दें। इस भाग पर प्रेशर देने की उपयोगिता के बारे में **Dr. Mildred Jackson** तथा **Terri Teague** ने अपनी पुस्तक **The Handbook of Alternatives to Chemical Medicine** में लिखा है—**Massaging this part of the leg will help to soothe organs, relax tension,**

and stimulate proper circulation to the female organs.

पैरों के अतिरिक्त बाजुओं के अग्रिम भाग पर अँगूठे की दिशा में (आकृति नं० 327) गर्भाशय सम्बन्धी केन्द्र हैं। एड़ियों के मध्य भाग (आकृति नं० 328) में भी प्रजनन अंगों सम्बन्धी केन्द्र हैं। रोग की अवस्था में इन केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए।

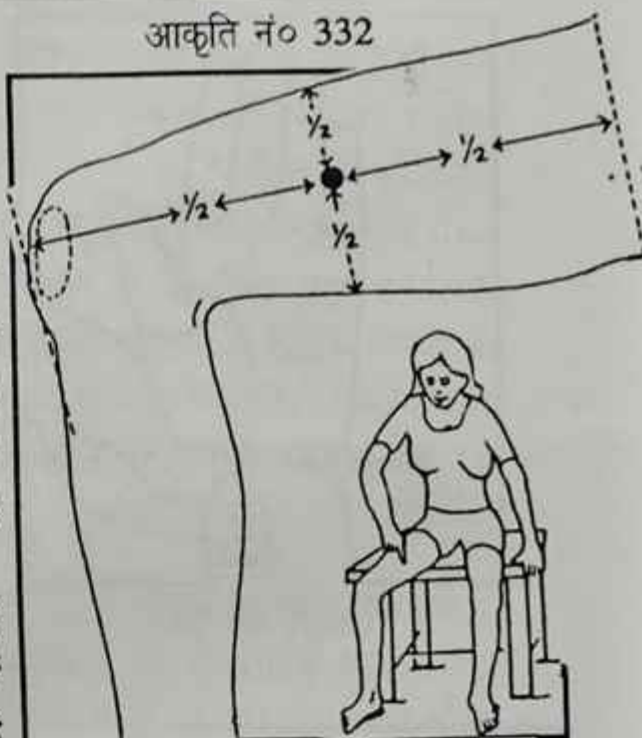
डिम्बग्रन्थियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र

डिम्बग्रन्थियों (ovaries) सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों की सबसे छोटी अँगुली की तरफ टखनों (**ankles**) से थोड़ा नीचे अर्थात टखनों एवं एड़ी के मध्य भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 11 तथा 329 में दिखाया गया है। बाजुओं के अग्रिम भाग (आकृति नं० 330) पर छोटी अँगुली की दिशा में भी इन ग्रन्थियों सम्बन्धी केन्द्र हैं।

आकृति नं० 327

आकृति नं० 328

आकृति नं० 329

आकृति नं० 330

गर्भाशय नलिकाओं (**fallopian tubes**) से सम्बन्धित केन्द्र पैरों के ऊपर (आकृति नं० 331) उस स्थान पर होते हैं जहाँ पैर तथा टाँग परस्पर मिलते हैं। इसी प्रकार हाथों के ऊपर ये केन्द्र कलाई एवं हाथ की मिलन रेखा (आकृति नं० 332) वाले स्थान पर हैं।

आकृति नं० 331

आकृति नं० 332

संभोग के बारे में उदासीनता (a psychologically based inability to respond to a sexual relationship) दूर करने के लिए मस्तिष्क, ग्रन्थियों तथा प्रजनन अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त दोनों जाँघों के भीतरी मध्य भाग पर (आकृति नं० 333) हाथ के अँगूठे के साथ कुछ सेकंड के लिए गहरा प्रेशर दें। जाँघों पर प्रेशर किसी कुर्सी या चारपाई पर बैठ कर दें।

आकृति नं० 333

स्त्री रोगों प्रति चेहरे पर भी कई प्रतिबिम्ब केन्द्र हैं। प्रजनन अंगों सम्बन्धी हाथों तथा पैरों पर विभिन्न केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त इन केन्द्रों पर भी प्रेशर दें जो इस प्रकार है–आकृति नं० 15, (प्वाइण्टस 1, 3 तथा 10) तथा आकृति नं० 17 (प्वाइण्ट 30) इत्यादि।

स्त्री रोग निवारण में हॉरमोनस (Hormones) का महत्त्व

औरतों के प्रजनन अंगों सम्बन्धी यह एक प्राकृतिक नियम है कि गर्भाशय की क्रिया का नियन्त्रण डिम्बग्रन्थियों (ovaries) के हॉरमोनस करते हैं तथा डिम्बग्रन्थियों की क्रिया का नियन्त्रण पिट्यूटरी ग्रन्थि (pituitary gland) के हॉरमोनस करते हैं। पिट्यूटरी ग्रन्थि का नियन्त्रण मस्तिष्क (brain) का एक विशेष भाग हाइपोथलामस (hypothalamus) करता है। प्रजनन अंगों की क्रिया में थाइरॉयड ग्रन्थि (thyroid gland) तथा आड्रेनल ग्रन्थियों (adrenal glands) के हॉरमोनस का भी बहुत बड़ा योगदान है। **जैसाकि पहले बताया गया है स्त्रियों के समस्त रोगों में मस्तिष्क, पिट्यूटरी, पीनियल, थाइरॉयड, पैराथाइरॉयड तथा आड्रेनल ग्रन्थियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना आवश्यक है।**

16

पुरुषों के विशेष रोग
(Special Problems of Men)

स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों के उत्पादक अंगों के बहुत कम रोग हैं। छूत के रोगों को छोड़कर पुरुषों के लगभग सारे रोग एक्युप्रेशर द्वारा दूर किए जा सकते हैं। इतना अवश्य है कि कई ऐसे जन्मगत विकार होते हैं जो किसी भी चिकित्सा पद्धति द्वारा ठीक-होने योग्य नहीं होते।

पुरुषों के सेक्स से सम्बन्धित जो आम रोग हैं उनके दो ही प्रमुख कारण हैं — **शारीरिक (physical) तथा मनोवैज्ञानिक (psychological) समस्याएँ।** इन्हीं दो कारणों के फलस्वरूप कुछ रोग आदिकाल से कई पुरुषों के वैवाहिक जीवन में सुख की अनुभूति को धूमिल कर रहे हैं। कुछ जन्मगत विकारों को छोड़ कर शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक त्रुटियाँ दूर करके वैवाहिक जीवन को सुखमय बनाया जा सकता है।

पुरुषों के सेक्स सम्बन्धी जो आम रोग हैं, वे इस प्रकार हैं

नपुंसकता - नामर्दी (Impotence - the inability in a man to achieve an erection adequate for sexual intercourse), पुरुषों का एक आम रोग है। सेक्सोलॉजिस्टस के आँकड़ों अनुसार 40 वर्ष की ऊपर के प्रत्येक तीन व्यक्तियों में से एक व्यक्ति को नपुंसकता का रोग है। इसके कई कारण हैं यथा दिमागी बोझ, थकावट, लम्बी बीमारी, शराब का अधिक सेवन, रीढ़ की हड्डी का कोई रोग, थकावट तथा कुछ सख्त दवाइयों का कुप्रभाव इत्यादि।

इस रोग में संभोग के समय पुरुष के लिंग में पर्याप्त कठोरता नहीं आती और अगर कठोरता आ भी जाए तो शीघ्र नर्मी आ जाती है जिससे संभोग की क्रिया आनन्द प्रदान करने की बजाए उदासी में बदल जाती है। नपुंसक पुरुष बहुधा संभोग करने से जी कतराते हैं और सन्तान उत्पन्न नहीं कर पाते। इस रोग का प्रमुख कारण मानसिक परेशानी होती है। लिंग शास्त्रियों का यह कहना है कि अगर ऐसे व्यक्तियों के लिंग में दिन में कई बार तनाव आ सकता है तो स्त्री के पास जाने के समय क्यों नहीं आता। इस सम्बन्ध में **Dictionary of Symptoms, Grosset & Dunlap, New York** में स्पष्ट किया गया है —

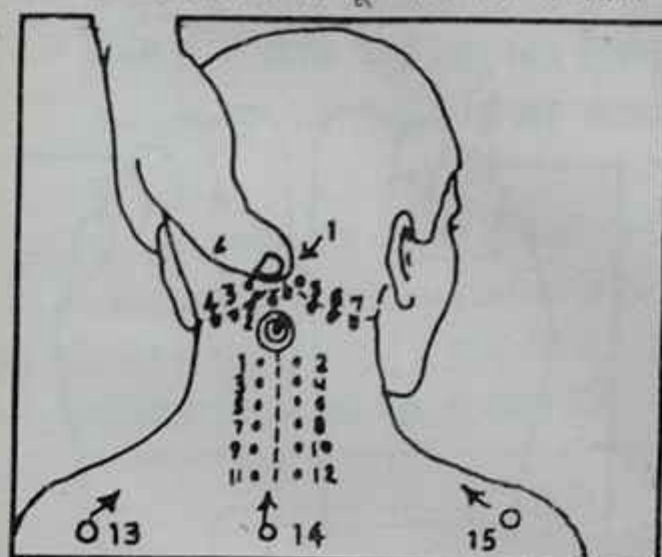
The commonest reasons by far for impotence are, however, psychological. If a man can get an erection at such moments as first thing in the morning, or on masturbating, of at any other time, then physical

disease is unlikely to be related to his difficulty. Shakespeare's porter in Macbeth knew about the effects of alcohol when he said "drink provides the desire, but it takes away the performance". Impotence often leads to anxiety and anxiety to subsequent failure to get an erection. Premature ejaculation is some times a preliminary to impotence.

- **शीघ्र पतन (Premature ejaculation) :** संभोग की क्रिया करते समय पुरुष का वीर्य जल्दी खारिज हो जाना, शीघ्र पतन का रोग कहलाता है। शीघ्र पतन भी दो प्रकार का होता है। (i) संभोग की क्रिया शुरू करने से पहले स्त्री को छूने मात्र से ही वीर्य खारिज हो जाना जिसे ejaculation ante portas कहते हैं तथा (ii) संभोग की क्रिया शुरू करते ही शीघ्र वीर्य खारिज हो जाना जिसे ejaculation post portas कहते हैं। इस रोग से जहाँ पुरुष में निराशा आती है वहाँ स्त्री की सेक्स में रुचि समाप्त हो जाती है। यह रोग अधिकतर स्नायुसंस्थान (nervous system) में किसी खराबी तथा मनोवैज्ञानिक कारणों के फलस्वरूप होता है।
- **अनैच्छिक वीर्यपात (spermatorrhea-abnormal involuntary discharge of semen without orgasm)-** अर्थात औरत के संसर्ग के बगैर वीर्यपात हो जाना। यह रोग अधिकतर नवयुवकों को होता है।
- **शुक्रमेह :** अर्थात मूत्र से पहले, मूत्र के बाद या मूत्र के साथ वीर्य खारिज होना।
- **उत्पादन-क्षमता हीनता (sterility in men) :** कई पुरुष सामान्य रूप से संभोग तो कर लेते हैं पर उनके वीर्य में गर्भाधान उत्पादक-क्षमता नहीं होती जिस कारण वे सन्तान उत्पन्न नहीं कर पाते।
- **संभोग प्रति उदासीनता (loss of sexual desire) :** कई पुरुषों में किन्हीं मनोवैज्ञानिक तथा शरीरिक कारणों के फलस्वरूप संभोग करने की इच्छा नहीं होती या फिर वे संभोग से कतराते रहते हैं।
- **पुरःस्थ ग्रन्थि का बढ़ जाना (enlarged prostate gland) :** इस रोग का वर्णन अध्याय 12 में किया गया है।
- **अण्डकोषों के रोग (diseases of testis) :** पुरुषों के अण्डकोषों के भी कई रोग होते हैं यथा अण्डकोषों में सूजन, अण्डकोषों में दर्द तथा अण्डकोषों में पानी भर जाना इत्यादि। पुरुषों के अण्डकोष जिस थैली में होते हैं, उस थैली में एक तरल पदार्थ सा भर जाता है। यह रोग वृद्ध व्यक्तियों में अधिक देखा गया है और बहुधा गलत खान-पीन, किन्हीं दूसरे रोगों तथा अप्राकृतिक यौन-क्रीड़ा के कारण होता है। डाक्टरी सहायता के साथ एक्युप्रेशर इसे पूरी तरह दूर करने में सहायता कर सकता है। ऐसे रोगी को अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए तथा कुछ दिनों तक ताजे फलों तथा बिल्कुल हलके भोजन पर रहना चाहिए।

एक्युप्रेशर द्वारा पुरुषों के रोगों का उपचार

ऊपर जितने भी रोगों का वर्णन किया गया है तथा पुरुषों के कई दूसरे रोग एक्युप्रेशर द्वारा दूर किए जा सकते हैं।

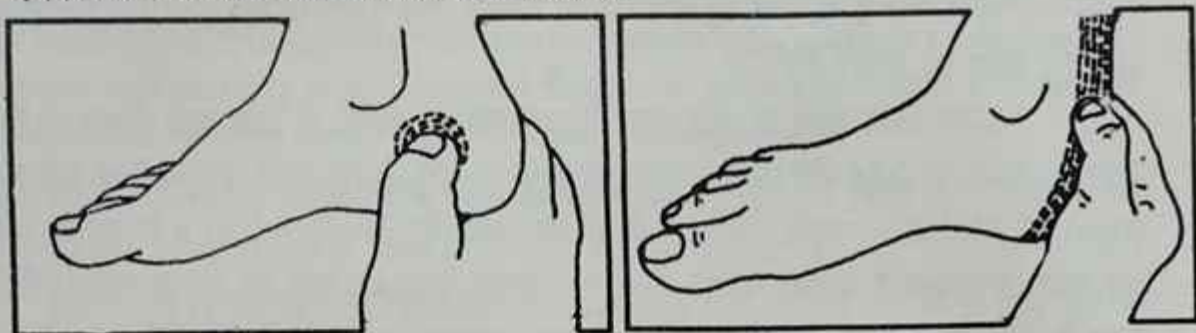
सबसे पहले गर्दन के पीछे मध्य भाग में हाथ के अँगूठे के साथ कुछ सेकंड के लिए प्रेशर (आकृति नं० 334) देने के बाद पैरों तथा हाथों के अँगूठों तथा सारी अँगुलियों के अग्रभागों **(tips)** पर मस्तिष्क सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर (आकृति नं० 335) प्रेशर देना चाहिए। यह इस लिए आवश्यक है क्योंकि पुरुषों के यौन सम्बन्धी बहुत से रोगों का कारण मनोवैज्ञानिक होता है और उसके लिए मानसिक शक्ति को प्रबल बनाना बहुत जरूरी है। जहाँ तक हो सके मानसिक परेशानियों को दूर करने का भी प्रयत्न करना चाहिए।

आकृति नं० 334

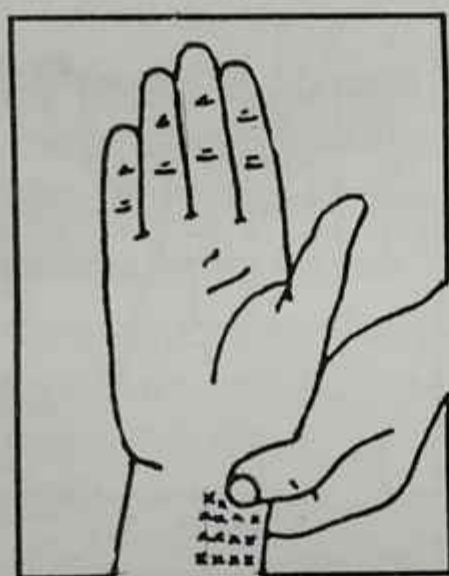
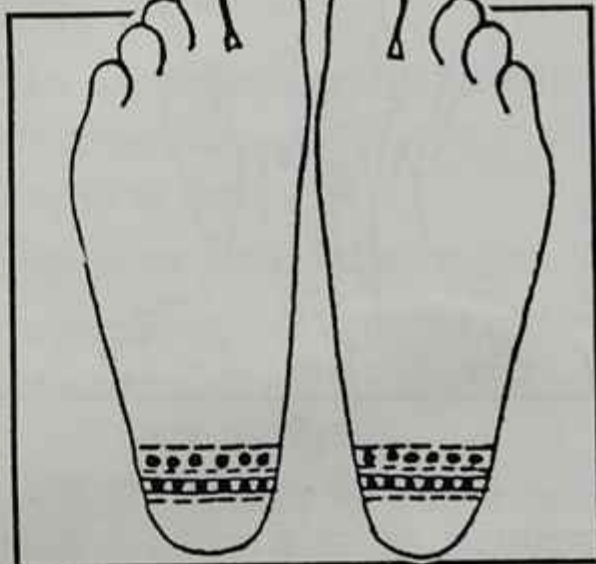
आकृति नं० 335

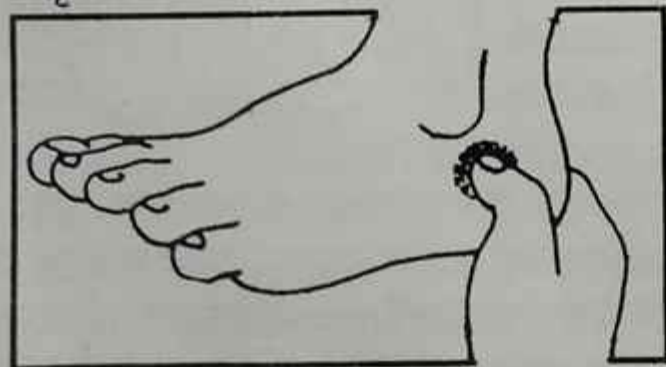
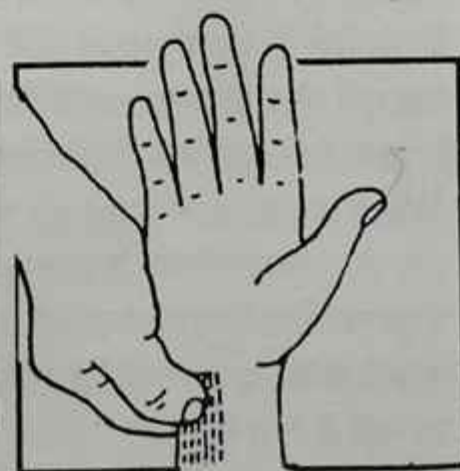
इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में स्नायुसंस्थान, नाभिचक्र व डायाफ्राम के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 45, 46 तथा 47 में दर्शाया गया है। पुरुष रोगों में पिट्यूटरी, थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियों के केन्द्रों (आकृति नं० 336) पर भी प्रेशर देना बहुत जरूरी है। इन रोगों को जल्दी दूर करने के लिए हृदय, जिगर तथा गुर्दों को अधिक सशक्त बनाने की जरूरत होती है, अतः इनके प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 7, 9 तथा 10) पर भी प्रेशर दें।

आकृति नं० 336

पुरुष रोगों को दूर करने तथा यौन शक्ति बढ़ाने के लिए यह आवश्यक है कि नियमित रूप से पुरःस्थ ग्रन्थि, शिश्न व अण्डकोषों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए। पुरःस्थ ग्रन्थि तथा शिश्न सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों के अँगूठों की तरफ वाले टखनों **(ankles)** से थोड़ा नीचे अर्थात टखने एवं एड़ी के मध्य वाले भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 337 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त टाँगों पर एड़ी तथा उससे थोड़ा सा ऊपरी भाग (आकृति नं० 338) में भी पुरःस्थ ग्रन्थि सम्बन्धी केन्द्र

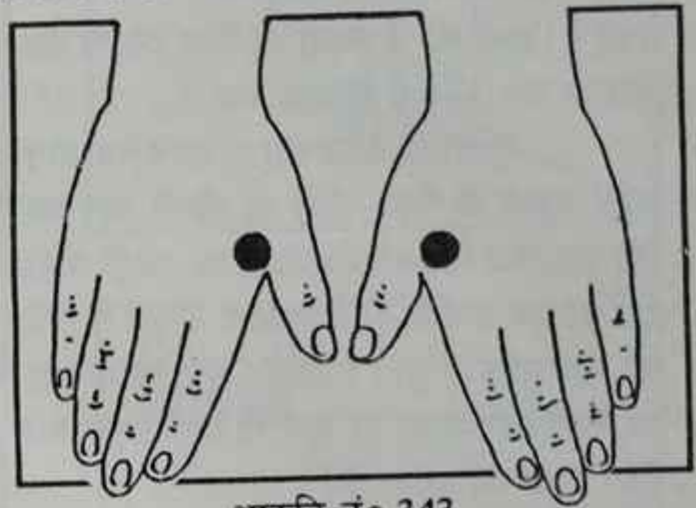
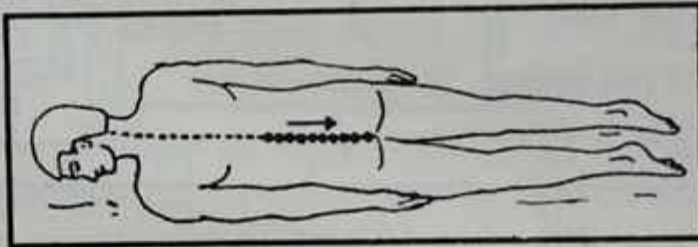
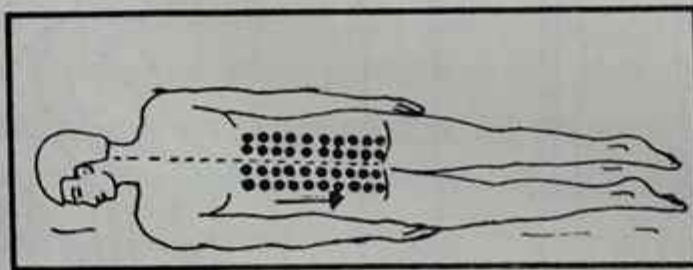
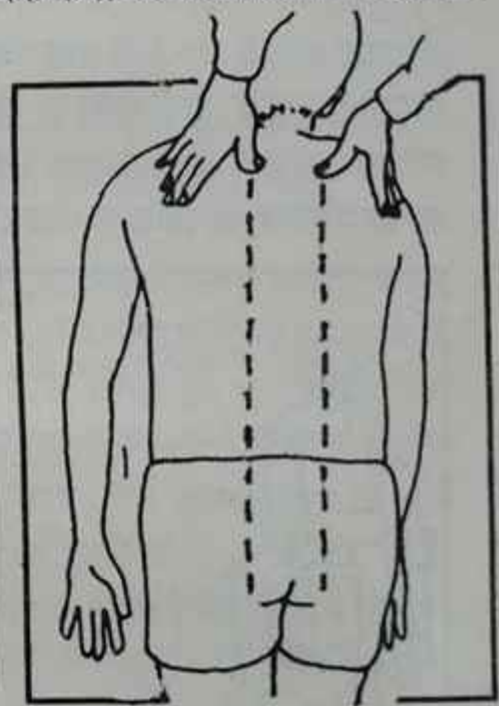
हैं। स्त्रियों में ये केन्द्र गर्भाशय से सम्बन्धित होते हैं।

आकृति नं० 337　　　　　　　　　आकृति नं० 338

बाजुओं के अग्रिम भागों पर भी अँगूठे की दिशा में (आकृति नं० 339) पुरःस्थ ग्रंथि तथा शिश्न सम्बन्धी केन्द्र हैं। एड़ियों के मध्य भाग में भी लैंगिक शक्ति बढ़ाने के केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 340 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 339　　　　　　　　　आकृति नं० 340

अण्डकोषों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्र दोनों पैरों की सबसे छोटी अँगुली की तरफ वाले टखनों **(ankles)** से थोड़ा नीचे अर्थात टखने एवं एड़ी के मध्य भाग में होते हैं जैसाकि आकृति नं० 341 से स्पष्ट हैं। दोनों हाथों की कलाई पर भी छोटी अँगुली की दिशा में अण्डकोषों सम्बन्धी केन्द्र हैं जैसाकि आकृति नं० 342 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 341　　　　　　　　　आकृति नं० 342

पुरुषों के यौन सम्बन्धी विभिन्न रोगों को दूर करने तथा यौनशक्ति बढ़ाने के लिए एक्युप्रेशर चिकित्सकों ने कई अन्य प्रतिबिम्ब केन्द्र भी निर्धारित किए हैं जिनके नतीजे बहुत अच्छे मिले हैं। **उपरोक्त बताए सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त इन केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए।**

आकृति नं० 343

दोनों हाथों के ऊपर उस स्थान पर प्रेशर देना चाहिए जहाँ त्रिकोण (web of thumb) बनता है। ये केन्द्र शीघ्र पतन (premature ejaculation) का रोग दूर करने के लिए बहुत प्रभावी हैं। इन केन्द्रों पर दिन में दो-तीन बार प्रेशर देना चाहिए। प्रेशर इतना होना चाहिए जितना रोगी आसानी से सह सके।

प्रत्येक तरह के पुरुष रोगों को दूर करने के लिए पीठ के निचले भाग में रीढ़ की हड्डी के बीच वाले स्थानों (recesses between the vertebrae) पर ऊपर से नीचे की तरफ (आकृति नं० 344) हाथों के अँगूठों के साथ तीन बार प्रेशर दें। प्रत्येक केन्द्र पर प्रतिबार लगभग 3 सेकंड तक प्रेशर दें। **रीढ़ की हड्डी के ऊपर प्रेशर न दें।**

आकृति नं० 344

आकृति नं० 345

आकृति नं० 346

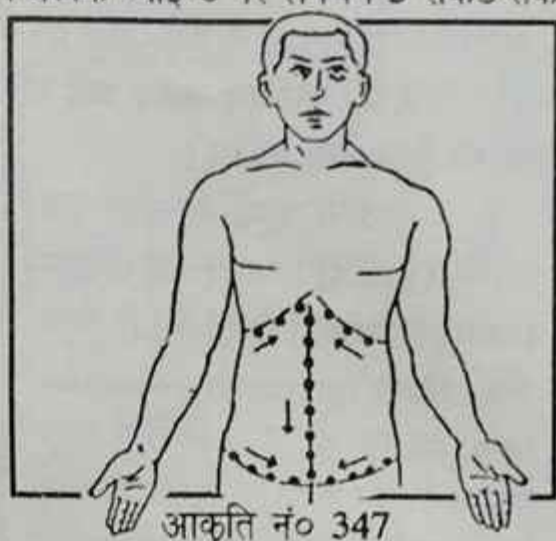
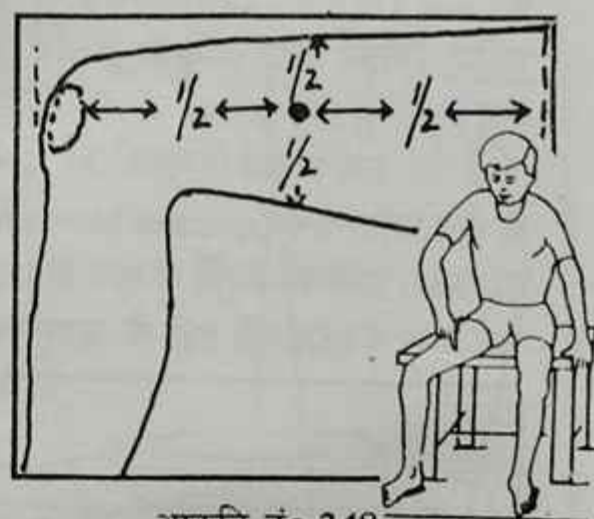
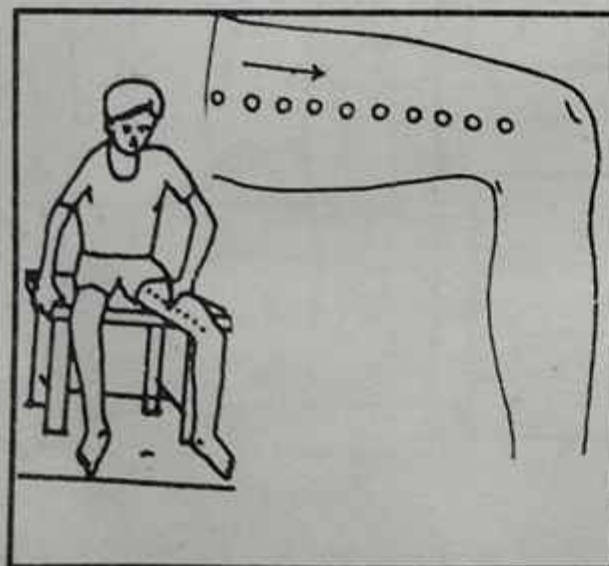
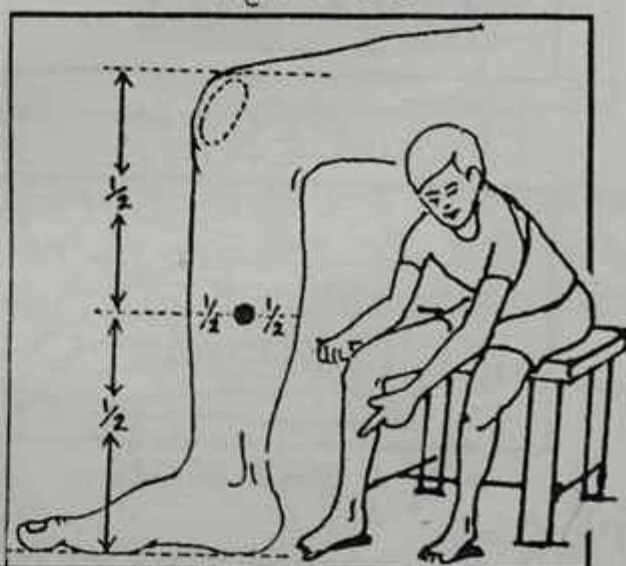
रीढ़ की हड्डी के बीच वाले स्थानों पर प्रेशर देने के बाद रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर विशेष कर पीठ के निचले भाग पर (आकृति नं० 345) ऊपर से नीचे की तरफ हाथों के अँगूटों के साथ प्रेशर दें। प्रत्येक केन्द्र पर लगभग 3 सेकंड तक प्रेशर दें। रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 346 में दिखाया गया है।

यौन शक्ति बढ़ाने के लिए पेट पर कई प्वाइन्टस हैं जैसाकि आकृति नं० 347 में दिखाया

गया है। इन केन्द्रों पर हाथों की अँगुलियों के साथ प्रत्येक प्वाइण्ट पर लगभग 3 सेकंड तक प्रेशर दें। प्रेशर देने का एक चक्कर पूरा करने के बाद, दो बार फिर, अर्थात प्रत्येक केन्द्र पर तीन बार प्रेशर दें। हाथों की अँगुलियों से प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 174 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 347

पुरुषों के अनेक रोग दूर करने तथा यौन शक्ति बढ़ाने के लिए जाँघों के भीतरी भाग पर बिल्कुल मध्य में (आकृति नं० 348), थोड़ी-थोड़ी दूरी पर एक हाथ या दोनों हाथों के अँगूठों से रोगी की सहनशक्ति अनुसार प्रेशर दें। कुर्सी या चारपाई पर बैठकर इन केन्द्रों पर स्वयं भी बड़ी आसानी से प्रेशर दिया जा सकता है।

लिंग की कमजोरी तथा नपुंसकता **(male erection weakness)** दूर करने के लिए टाँगों के ऊपरी तथा नीचे के भाग में भीतरी तरफ बिल्कुल मध्य स्थान में एक विशेष केन्द्र होता है जैसाकि आकृति नं० **349** तथा आकृति नं० 350 में दर्शाया गया है। दोनों केन्द्रों पर तीन बार, 3 सेकंड प्रति बार, हाथ के अँगूठे के साथ प्रेशर दें। इन केन्द्रों पर प्रेशर स्वयं भी दिया जा सकता है।

आकृति नं० 348

आकृति नं० 349

आकृति नं० 350

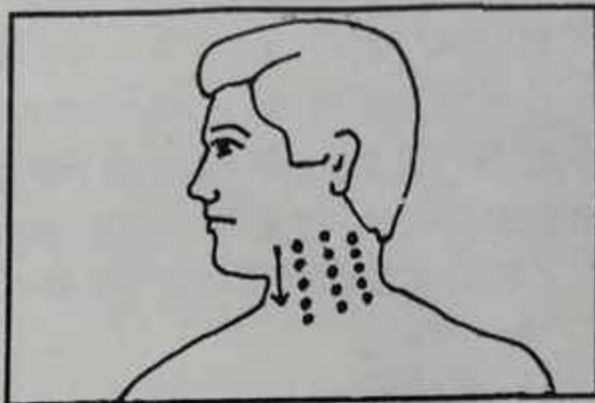
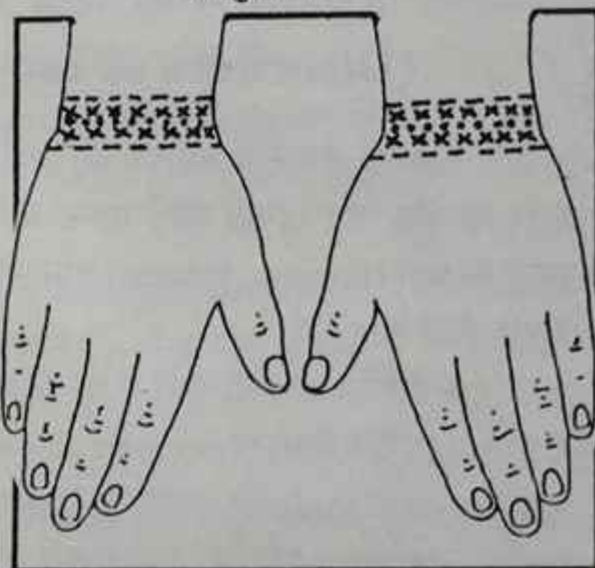
गर्दन के दोनों ओर ऊपर से नीचे की तरफ (आकृति नं० 351) प्रेशर देने से यौन सम्बन्धी अनेक रोग दूर होकर यौनशक्ति में वृद्धि होती है। दोनों हाथों के अँगूठों के साथ ऊपर से नीचे की ओर गर्दन के इन केन्द्रों पर प्रेशर बड़ी आसानी से दिया जा सकता है। प्रत्येक केन्द्र पर लगभग तीन सेकंड तक, तीन बार प्रेशर दें।

हाथों के ऊपरी भाग जहाँ हाथ तथा कलाई (आकृति नं० 352) परस्पर मिलते हैं, प्रेशर देने से पीठ का निचला भाग मज़बूत होता है। पीठ का यह भाग सशक्त होने से जहाँ पुरुषों के कई रोग दूर होते हैं वहाँ लैंगिक शक्ति बढ़ जाती है।

आकृति नं० 351

लिंग के बिल्कुल नीचे मध्य भाग में हाथ के अँगूठे के साथ 3 सेकंड के लिए 3 बार हलका सा प्रेशर दें। इस केन्द्र पर प्रेशर देने से नपुंसकता शीघ्र दूर होती है।

आकृति नं० 352

अच्छे शहद में एक प्याज (विशेष कर सफेद प्याज) का रस मिलाकर प्रतिदिन चाटने से भी नपुंसकता दूर करने में काफी सहायता मिलती है। इससे काम इच्छा भी जागृत होती है। कच्चा लहसुन भी पुरुष-रोगों में बहुत लाभकारी है। लहसुन खाने से नपुंसकता दूर होती है तथा संभोग की शक्ति बढ़ती है। अच्छा रहेगा अगर प्रातः निराहार लहसुन की तीन-चार कलियाँ छील कर खाई जाएँ या फिर भोजन के साथ तीन-चार कलियाँ खाई जाएँ। अमरीका के प्रसिद्ध सेक्सोलॉजिस्ट डा० रॉबिन्सन के अनुसार लहसुन नपुंसकता तथा अनेक यौन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है। एक चम्मच शहद, आधा उबला हुआ अंडा तथा कुछ गाजर दिन में एक बार लगभग दो महीने तक खाने से कामशक्ति बढ़ती है। नपुंसकता तथा अनेक यौन रोगों को दूर करने के लिए बॉयोकेमिक कम्बीनेशन नं० 27 एक अच्छी औषधि है। इस औषधि की चार-चार टिकियाँ दिन में चार बार लेनी चाहिए। यह औषधि होम्योपैथिक कैमिस्ट से मिलती है। यह आवश्यक नहीं कि एक्युप्रेशर के साथ इनमें से कोई वस्तु प्रतिदिन ली जाये। धैर्य तथा विश्वास के साथ एक्युप्रेशर द्वारा ऊपर वर्णित पुरुषों के सारे रोग दूर किये जा सकते हैं।

यौन शक्ति बढ़ाने तथा वैवाहिक आनंद लेने के लिए यह जरूरी है कि प्रतिदिन संतुलित आहार लें, हलका व्यायाम तथा नियमित रूप से सैर करें। शराब, तम्बाकू, सिगरेट तथा हर प्रकार के नशे से दूर रहें क्योंकि ये धन तथा स्वास्थ्य दोनों की हानि करते हैं। चिंता को त्याग कर जीवन में विश्वास एवं आशा प्रज्वलित करके प्रत्येक चुनौती का साहस से मुकाबला करें। केवल उतना काम करें जितना आपका शरीर इजाजत देता है। काम करने के साथ मनोरंजन के लिए भी समय निकालें क्योंकि बिना मनोरंजन के सेक्स के लिए इच्छा जागृत नहीं होती। रतिक्रिया में कभी भी जल्दबाजी न करें क्योंकि इससे शीघ्र पतन होकर पति-पत्नी दोनों को निराशा होती है। पुरुषों के बहुत से रोगों का कारण मनोवैज्ञानिक होता है, अतः पत्नी को चाहिए कि पति का हमेशा मनोबल बढ़ाये।

17

मस्तिष्क तथा स्नायु-संस्थान से सम्बन्धित रोग
(Disorders of the Brain and Nervous System)

आज संसार में करोड़ों ऐसे व्यक्ति हैं जो कई ऐसे रोगों से पीड़ित हैं जिनसे उनके शरीर के कुछ अंग अपना कार्य करना बन्द कर देते हैं। ये रोग मुख्यतः मस्तिष्क (brain), स्नायु-संस्थान (nervous system) तथा मांसपेशियों (muscles) में कुछ विकार आ जाने के कारण होते हैं।

शरीर के इन संस्थानों से सम्बन्धित अनेक रोग हैं और उनके होने के भी अनेक कारण हैं यथा रक्तसंचार विकार (vascular disorders), संक्रमण (infections), संरचनात्मक विकार (structural disorders), कार्यात्मक विकार (functional disorders) तथा अंगों में पतन आना (degenerations) इत्यादि। यहाँ केवल उन्हीं रोगों का वर्णन किया जा रहा है जो एक्युप्रेशर द्वारा पूरी तरह या फिर काफी हद तक ठीक हो सकते हैं। वैसे मस्तिष्क, स्नायुसंस्थान तथा मांसपेशियों के प्रत्येक रोग में एक्युप्रेशर से इलाज किया जा सकता है और उससे लाभ भी पहुँचता है। इन संस्थानों से सम्बन्धित कुछ प्रमुख रोग इस प्रकार हैं --

- **लकवा-पक्षाघात (paralysis - stroke, facial paralysis-bell's palsy)**
- **मल्टीपल सलेरोसिस (multiple sclerosis)**
- **मसकुलर डिसट्रोफी (muscular dystrophy)**
- **मायोपैथी (myopathy)**
- **सेरेब्रल पलसी (cerebral palsy)**
- **पारकिनसन डसीज़ (parkinson's disease)**
- **पोलियो (polio-poliomyelitis)**
- **मिरगी-मूर्च्छा (epilepsy)**

लकवा-पक्षाघात (paralysis-stroke, facial paralysis-bell's palsy)

शरीर में स्नायु-संस्थान के एक या अनेक तन्तुओं की संचालन शक्ति का स्थूल पड़ जाना अर्थात रुक जाना, नाश हो जाना – लकवा कहलाता है। लकवा मस्तिष्क में भलीभाँति

रक्त संचार न होने तथा मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी तथा स्नायु-संस्थान में किसी विकृति के कारण होता है। पक्षाघात के कारण शरीर पर कितना प्रभाव पड़ता है वह इस तथ्य पर निर्भर करता है कि मस्तिष्क तथा स्नायुसंस्थान का कौन सा भाग कितना प्रभावित हुआ है। यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि मस्तिष्क का बायाँ भाग शरीर के दाहिने भाग को नियंत्रित करता है तथा इसी प्रकार मस्तिष्क का दायाँ भाग शरीर के बायें भाग को संचालित करता है।

लकवा कई प्रकार का होता है यथा –

अर्द्धांग का लकवा (hemiplegia-paralysis of one side of the body) : इसमें शरीर के आधे भाग, दायें या बायें तरफ के अंग अपना कार्य करना बंद कर देते हैं। इसका प्रभाव एक तरफ के हाथ, पैर, आवाज तथा आधे मुख मण्डल पर पड़ता है।

एकांग का लकवा (monoplegia-paralysis of only one limb or part) : इसमें केवल एक हाथ और एक पैर पर प्रभाव पड़ता है। इस रोग में रोगी इच्छानुसार हाथ तथा पैर को हिला नहीं पाता।

पूर्णांग का लकवा (quadriplegia diplegia, paralysis of corresponding parts on both sides of the body) : इसमें व्यक्ति के दोनों हाथ और दोनों पैर बेकार हो जाते हैं अर्थात शरीर के दोनों तरफ के भाग रोगग्रस्त हो जाते हैं।

निम्नांग का लकवा (paraplegia-paralysis of both legs and lower parts of the body) : इसमें पेडूगुहा (pelvic) से नीचे का भाग अर्थात जाँघों से लेकर पैरों की अँगुलियों तक शरीर के सारे निचले भाग की शक्ति नष्ट हो जाती है।

स्वरयन्त्र का लकवा (vocal cord's paralysis) इसमें व्यक्ति का बोलना पूर्णरूप से या आंशिक रूप से बन्द हो जाता है।

आवाज का लकवा (bulbar paralysis or aphasia) : इस रोग में जीभ जकड़ सी जाती है जिससे बोलने मे तकलीफ होती है तथा व्यक्ति तुतलाना भी शुरू कर देता है।

मुँह का लकवा (facial paralysis-bell's palsy) : इसमें मुँह का एक तरफ का भाग स्थूल होकर थोड़ा घूम सा जाता है। मुँह का एक कोना नीचे हो जाता है, कई रोगियों की उस तरफ की आँख में भी टेढ़ापन सा आ जाता है तथा आँख प्रायः खुली ही रहती है। आँख से पानी भी बहने लगता है। गाल पूरा फूल नहीं पाता। हँसने पर मुँह टेढ़ा लगता है।

अँगुलियों का लकवा (writer's paralysis) : इसमें हाथ की अँगुलियों पर प्रभाव पड़ता है। कई लोगों का अँगूठा पूरी तरह हिल नहीं पाता और वे ठीक प्रकार लिख नहीं पाते।

इस रोग के लिए अध्याय नं० 6 में 'अँगूठे में दर्द या जकड़न' का प्रकरण भी देखें।
कुल मिलाकर 10 प्रकार का लकवा माना गया है और एक्युप्रेशर द्वारा प्रत्येक तरह के लकवा का इलाज किया जा सकता है।

मल्टीपल स्लेरोसिस (multiple sclerosis)

The Macmillan Guide to Faimly Health में इस रोग के कारणों के बारे में कहा गया है – Many nerves in the brain and spinal cord are enclosed in a

protective covering called myelin sheath. The sheath feeds nutrients to the delicate nerve fibres within and also speeds up the passage of electrical impulses. If the myelin sheath becomes inflamed and swollen, it damages the internal nerve fibres; and if this affects a number of nerves in the central nervous system, it causes the disease known as multiple sclerosis. Any part of the brain or spinal cord containing myelin-covered nerves can be affected. There is some evidence that damage may be to due to a virus and another possibility is that the cause may be a deficiency or abnormality of the fatty substance that makes up myelin.

इस रोग के कारण शरीर के नीचे के अंगों में कमजोरी, भारीपन, कड़ापन, हाथों में कम्पन, याद शक्ति में कमी, आँखों में अस्थिरता (temporary blurring of vision), नजर की कमजोरी तथा दोषपूर्ण आवाज (slurred speech) आदि प्रमुख लक्षण हैं। रोग बढ़ने पर शरीर के अंग अपना काम करना बन्द कर देते हैं। शुरू-शुरू में पेशाब करने में कठिनाई होती है पर बाद में अपने-आप पेशाब निकल जाता है।

मसकुलर डिस्ट्रोफी (muscular dystrophy)

Muscular dystrophy is a progressive wasting and weakening of the muscles. There are several forms of the disease. Some of them are very rare and affect both boys and girls. The most common and well-known form is Duchenne muscular dystrophy, which affects only boys. This disease starts during childhood (usually before the age of five) and initially affects the muscles of the shoulders, hips, thighs and calves. In time, it spreads to all muscles, causing progressive crippling and immobility.

यह रोग मुख्यतः लड़कों को होता है। इस रोग में धीरे-धीरे बच्चों की मांसपेशियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। पाँच वर्ष की आयु से पहले ही यह रोग शुरू हो जाता है। पहले तो माँ-बाप को रोग का पता ही नहीं चलता। उन्हें तब चिंता होती है जब कई बच्चे चलना शुरू नहीं करते। ऐसे बच्चे प्रायः कुछ देरी से अर्थात डेढ़ या दो साल की आयु में चलना शुरू करते हैं। प्रारम्भ में अधिकतर बच्चों की चाल ठीक नहीं होती है पर तीन साल की आयु के आसपास उनकी चाल में कुछ विकृति आ जाती है और प्रायः एड़ी उठा कर चलने लगते हैं। रीढ़ की हड्डी में कुछ विकृति आने से बच्चे के लिए बैठ कर उठना कठिन हो जाता है, कई लड़के गिर भी जाते हैं। रीढ़ की हड्डी के साथ टाँगों की मांसपेशियों में कमजोरी आ जाने के कारण सीढ़ियां चढ़ना या तेज दौड़ना मुश्किल हो जाता है। सात-आठ साल की आयु में बैठ कर उठने के लिए बच्चा सहारा ढूँढता है। सीधा चलने की बजाय ऐसा बच्चा टाँगें चौड़ी करके चलता है तथा उसकी चाल लड़खड़ाती है। सिर से ऊपर हाथ ऊँचा करना तथा कई प्रकार का अपना निजी काम करना उसके लिए कठिन होता है। मांसपेशियाँ कुछ मोटी विशेषकर पिण्डलियों का भाग (calf muscles) काफी कमजोर तथा मोटा हो जाता है। बीस साल की आयु तक पहुँचते-पहँचते उसका चलना-फिरना लगभग समाप्त हो जाता है। जब बीमारी बढ़ जाती है तो श्वास लेने में कठिनाई तथा हृदय रोग भी हो जाता है। सबसे दुःखदायी पक्ष तो यह है कि अभी तक इस बीमारी का कोई इलाज नहीं निकला है।

कई प्रकार की जाँच यथा खून टेस्ट (creatine phosphokinase - CPK), मांसपेशियों की जाँच (electomyography - EMG), नवर्ज़ की जाँच (nerve conduction studies), मसल बायोप्सी (muscle biopsy) तथा बच्चे की गतिविधियों से इस रोग का पता लग जाता है।

एक्युप्रेशर द्वारा कई बच्चों को इस रोग में लाभ पहुँचा है। ऐसे बच्चों के माँ-बाप स्वयं ही घर पर एक्युप्रेशर द्वारा इलाज कर रहे हैं। ऐसा विश्वास एवं आशा है कि एक्युप्रेशर द्वारा ऐसे बच्चे दिन-प्रतिदिन ठीक होकर सामान्य जिंदगी बिता सकेंगे।

मायोपैथी (myopathy)

इस रोग में मांसपेशियाँ सूखने लगती हैं, कुछ फैल भी जाती हैं, उनमें विकृति आ जाती है जिससे शरीर टेढ़ा होने लगता है। कमजोरी के कारण रोगी के लिए चलना कठिन होता है, पहले पैरों को दूर-दूर फैलाकर चल पाता है तथा पीछे की तरफ नहीं चल पाता। कभी-कभी यह रोग बचपन में तथा कभी उम्र बढ़ने पर होता है।

सेरेब्रल पलसी (cerebral palsy)

यह मस्तिष्क के किसी विकार के कारण होने वाला मांसपेशियों का लकवा है। इस रोग में मस्तिष्क का विशेष भाग मांसपेशियों पर अपना नियंत्रण खो बैठता है जिस कारण वे सख़्त हो जाती हैं। इस रोग में बच्चों के विभिन्न अंगों की गति या तो बिल्कुल रुक जाती है या फिर बहुत ही कमजोर हो जाती है। ऐसे बहुत से बच्चे मानसिक तौर पर कमजोर, कुछ हद तक बहरे, आँखों के कई रोग वाले तथा भैंगे भी होते हैं। यह रोग उन बच्चों में अधिक देखा गया है जो जन्म के समय काफी कमजोर तथा जो गर्भ का समय पूरा होने से पहले जन्म लेते हैं।

बहुत से बच्चों में इस रोग का आरम्भ जन्म से पूर्व अर्थात गर्भ में या फिर प्रसव (delivery) के समय होता है। **Its causes include injury to the fetus during the latter part of pregnancy (bleeding, toxemia, diabetes, placental problems, kidney infections); damage to the infant at birth (asphyxia, breech birth, difficult labor, complications of delivery); and, to a lesser extent rubella of the mother in early pregnancy, twin pregnancy, excessive radiation, congenital brain malformations and brain damage in early infancy from encephalitis, meningitis, or injury.**

अगर गर्भ के आखिरी महीनों में गर्भस्थ बच्चे को कोई चोट पहुँचे, जन्म के समय बच्चे को कोई ठेस पहुँचे या प्रसव काफी कठिनाई से हो तो भी अधिकतर बच्चों को यह रोग हो जाता है। ऐसे बहुत से बच्चों को प्रायः मिरगी के दौरे पड़ते हैं, अंगों में विकृति आ जाती है, व्यवहार सामान्य नहीं होता तथा उनकी आवाज भी स्पष्ट नहीं होती।

पारकिनसन डसीज़ (parkinson's disease)

यह स्नायु-संस्थान सम्बन्धी रोग है। इसके बारे में **The Macmillan Guide to Family Health** में कहा गया है – **Parkinson's disease is due to gradual**

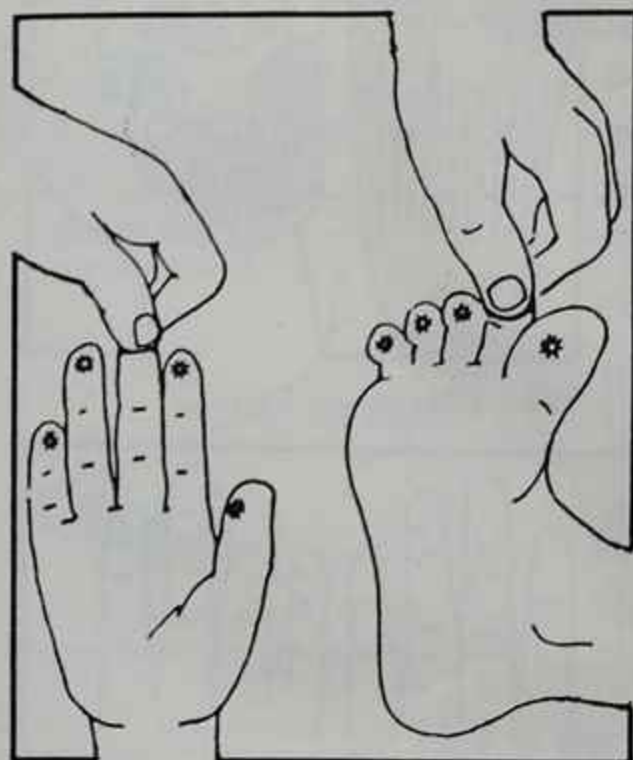
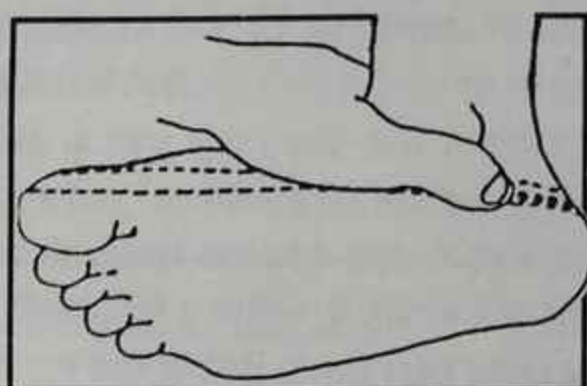
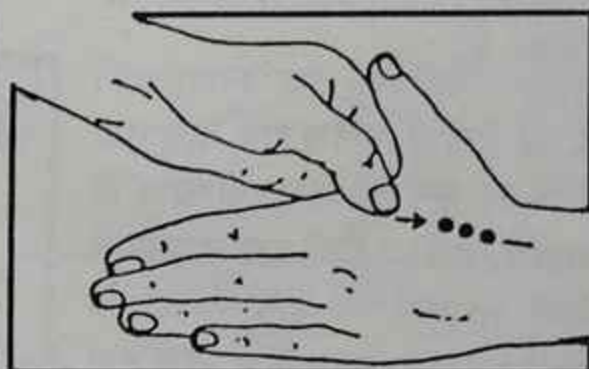
deterioration in nerve centres within the brain that control movement, particularly semi-automatic movements such as swinging the arms while walking. यह कम्पन रोग है जो अधिक उम्र होने पर होता है। इस रोग में हाथों में या सिर में स्वयं ही कम्पन होती है। रोगियों के हाथ और सिर दोनों कांपने लगते हैं। कोई काम शुरू करने पर कम्पन प्रायः बन्द हो जाती है। इस रोग में कई रोगियों को काफी डिप्रेशन (depression) हो जाता है।

पोलियो (polio-poliomyelitis)

यह रोग किसी भी आयु के व्यक्ति विशेषकर पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों और उनमें भी अधिकतर 6 मास से एक साल की आयु के बच्चों को एकाएक वायरस के आक्रमण **(Polio- Poliomyelitis is caused by a virus infection which specially attacks the anterior `motor' horn cells in the spinal cord. It may also, however, affect the brain, especially the midbrain, producing what is called encephalitis)** के कारण होता है। इस रोग में पहले सिरदर्द, गले का दर्द और बुखार होता है। गर्दन और पीठ की मांसपेशियाँ दर्द करती हैं, उसके बाद मांसपेशियाँ सूखने लगती हैं जिस कारण चलना फिरना कठिन हो जाता है। विशेषकर एक टाँग बहुत दुर्बल व पतली हो जाती है और लम्बाई में दूसरी टाँग से थोड़ी छोटी भी हो जाती है। कई रोगियों के पैर में पूरी शक्ति नहीं रहती जिस कारण कई बार पैर से चप्पल अपने आप बाहर निकल जाती है। कई रोगियों का एक बाजू भी दुर्बल हो जाता है। जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, हड्डियों और जोड़ों में भी विकृति आने लगती है। हमारे देश में जितने अपंग बालक है उनमें से दो तिहाई पोलियों के कारण अपंग हैं। यद्यपि विकसित देशों में पोलियों की बीमारी का पूरी तरह उन्मूलन कर दिया गया है, विकासशील देशों में अब भी यह बीमारी है। इस बीमारी से कितने बच्चे प्रतिदिन अपंग हो रहे हैं, वह इस तथ्य से अंदाजा लगाया जा सकता है कि हर दो मिनट के बाद संसार में कहीं न कहीं एक बच्चा **(Daily Hindu dated october 24, 1987)** पोलियों से विकलांग हो रहा है।

एक्युप्रेशर द्वारा उपचार

पक्षाघात होने पर एकदम डाक्टरी सहायता लेनी चाहिए। समय पर उचित डाक्टरी सहायता मिल जाने से यह रोग प्रारम्भिक अवस्था में ही ठीक हो जाता है। अंगर तुरंत डाक्टरी सहायता न मिल सके तो पैरों तथा हाथों में मस्तिष्क (आकृति नं० 353) तथा स्नायुसंस्थान— **nervous system** (आकृति नं० 354 तथा 355) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के अँगूठों के साथ-साथ, ऊपर तथा नीचे (आकृति नं० 132, 133, 134, 135, 136 तथा 137) भी प्रेशर दें। वैसे रोग निवारण के लिए भी नियमित रूप से इन केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। जितनी जल्दी हो सके डाक्टरी सहायता ले लेनी चाहिए। उसके बाद दवाइयों के साथ-साथ एक्युप्रेशर भी जारी रख सकते हैं। अगर अटैक के बाद शुरू के दिनों में ही एक्युप्रेशर द्वारा इलाज जारी किया जाए तो पक्षाघात बहुत शीघ्र दूर हो जाता है। अनेक ऐसे रोगियों का इलाज करते समय यह देखा है कि कई रोगियों की चाल, हाथ की

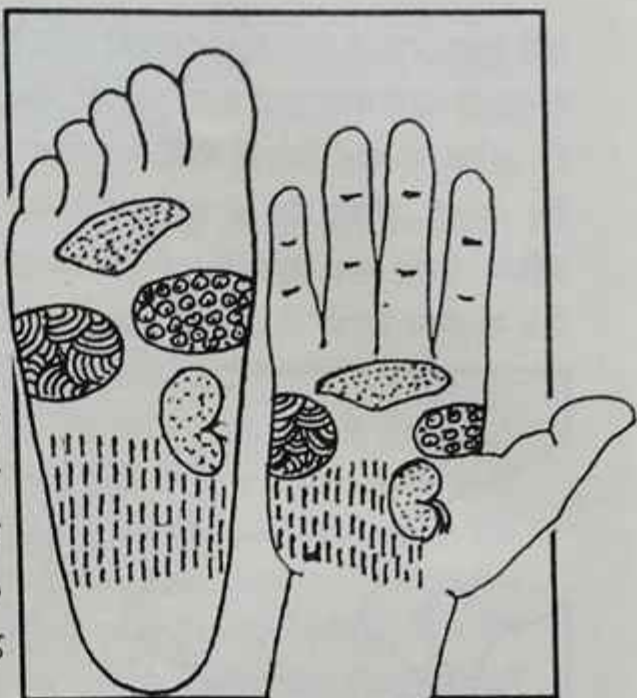
गति तथा आवाज एक साथ ठीक हो जाते हैं पर अधिकांश रोगियों की पहले चाल ठीक होती है, उसके बाद बाजू तथा हाथ की गति ठीक होती है तथा बाद में विकृत आवाज ठीक होती है। **अटैक के बाद जितनी जल्दी एक्युप्रेशर से इलाज किया जाए उतना जल्दी आराम आता है। अगर अटैक होने के कई महीने बाद यह इलाज शुरू किया जाए तो आराम आने में अधिक समय लग जाता है। ऐसी अवस्था में निराश नहीं होना चाहिए, रोगी की हालत दिन-प्रतिदिन काफी ठीक होती जाती है।**

आकृति नं० 354

आकृति नं० 353

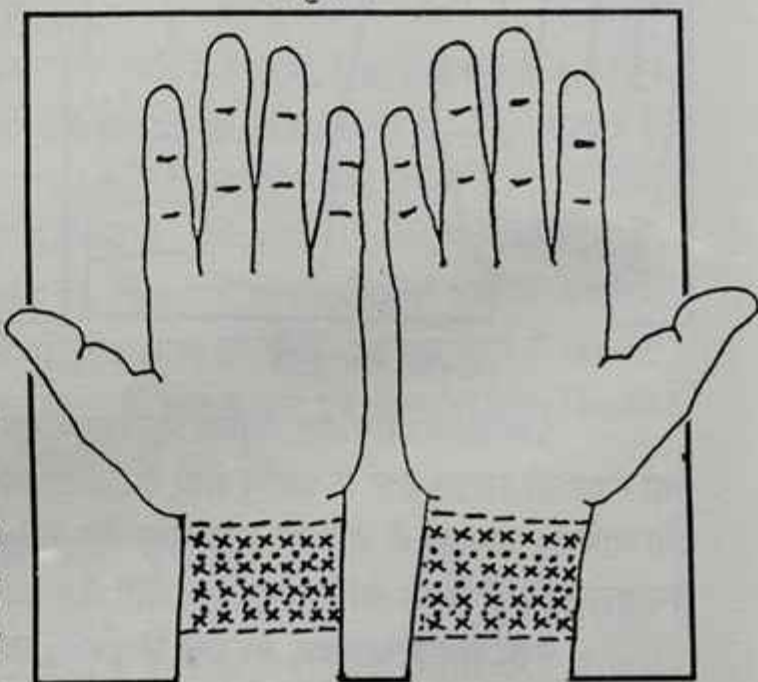
आकृति नं० 355

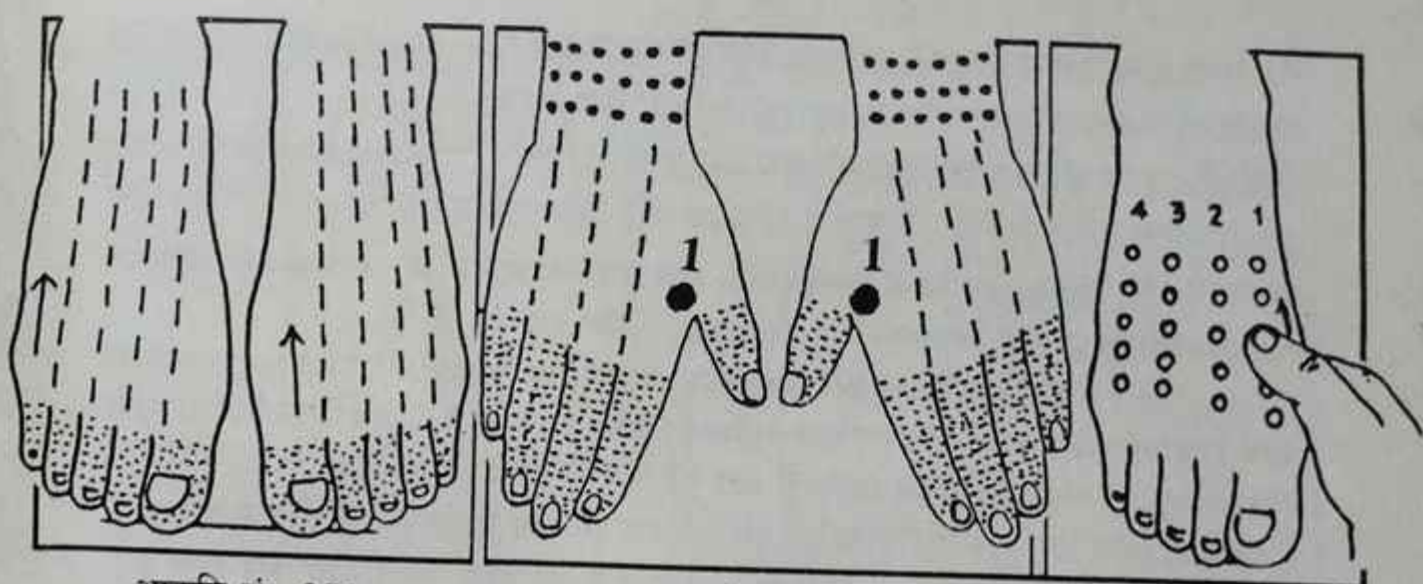
पक्षाघात का रोग प्रायः अधिक धूम्रपान, शराब के अधिक सेवन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा उच्च कोलेस्ट्रोल स्तर के कारण होता है। अतः इन मौलिक कारणों की तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए। पक्षाघात के रोगी को सदैव उत्साहित करना चाहिए क्योंकि उसकी आंतरिक शक्ति रोग दूर करने में सबसे अधिक सहायक होती है।

मल्टीपल सलेरोसिस, मस्कुलर डिस्ट्रोफी, मायोपैथी, सेरेब्रल पलसी तथा पारकिनसन डसीज़ के बारे में डाक्टरी मत यह है कि ये रोग असाध्य हैं। इसमें कोई शक नहीं कि इन रोगों के सफलतापूर्वक इलाज के लिए विश्वभर में अनुसंधान चल रहा है और अभी उत्साहजनक परिणामों की प्रतीक्षा की जा रही है। **जहाँ तक एक्युप्रेशर का सम्बन्ध है, इलाज के बाद बहुत से रोगियों की दशा में काफी सुधार हुआ है। उनकी चालढाल तथा व्यवहार में काफी संतोषजनक परिणाम मिले हैं।** मेरा अपना विचार है कि जो रोगी किसी दवाई का सेवन कर रहे हैं या जो किसी प्रकार की कोई दवाई नहीं ले रहे, दोनों अवस्थाओं में रोगी एक्युप्रेशर द्वारा अपना इलाज कर सकते हैं, उनको इस पद्धति द्वारा अवश्यमेव आंशिक या पूरा लाभ मिलेगा।

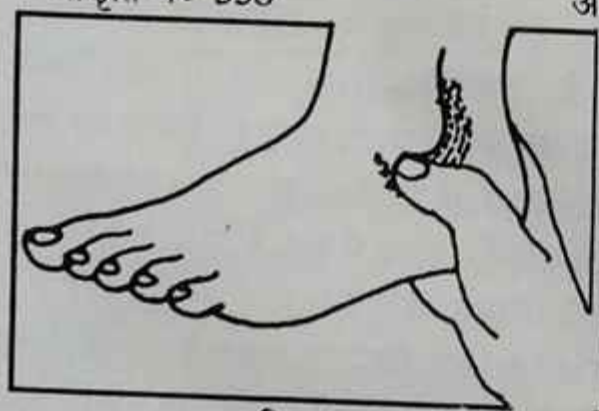
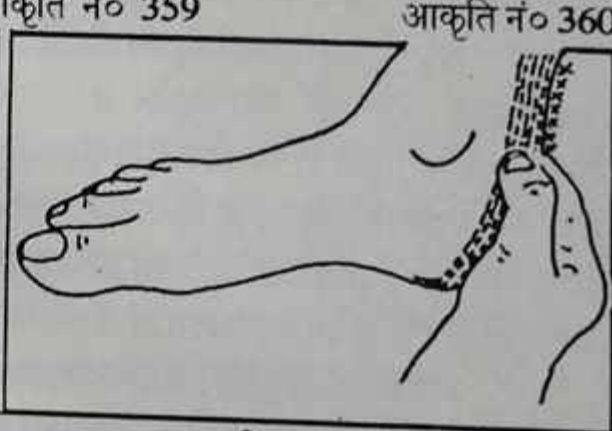
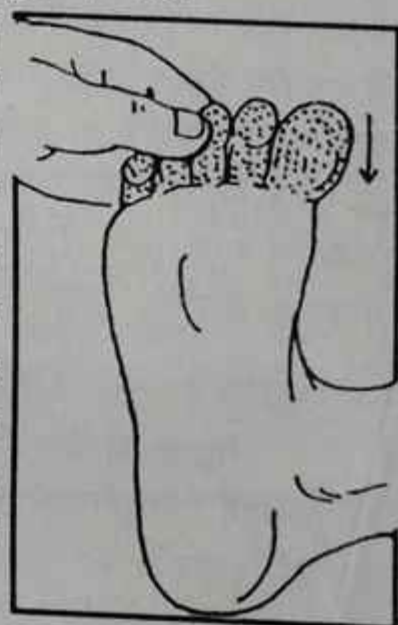
ऊपर जितने भी रोगों का वर्णन किया गया है उनमें शरीर के लगभग सारे अंग प्रभावित होते हैं, अतः यह आवश्यक है कि पैरों तथा हाथों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। अगर

सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर न दे सकें तो मस्तिष्क (आकृति नं० 353), स्नायु-संस्थान (आकृति नं० 354 तथा 355) जिगर, आमाशय, अंतड़ियों, फेफड़ों, हृदय व गुर्दों (आकृति नं० 356 तथा 357) अन्तःस्रावी ग्रंथियों (आकृति नं० 6) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर अवश्य प्रेशर दें। हाथों पर कलाई वाले भाग पर भी (आकृति नं० 357) अँगूठे के साथ प्रेशर दें क्योंकि ये केन्द्र ग्रंथियों तथा शरीर के नीचे के भाग से सम्बन्धित होते हैं। पैरों तथा हाथों पर प्रेशर शुरू करने से पहले गर्दन तथा खोपड़ी की मिलन रेखा के मध्य भाग में, प्वाइण्ट 1 पर (आकृति नं० 141 तथा 142) हाथ के अँगूठे के साथ कुछ सेकंड के लिए अवश्य प्रेशर दें।

आकृति नं० 356

मस्तिष्क तथा स्नायुसंस्थान के कई रोगों में क्योंकि हाथ, बाजू तथा शरीर का नीचे का हिस्सा रोगग्रस्त हो जाता है, इसलिए हाथों तथा बाजुओं के केन्द्रों (आकृति नं० 130 से आकृति नं० 147), पीठ, कमर, कूल्हे, टाँगों तथा पैर के केन्द्रों (आकृति नं० 154 तथा आकृति नं० 155), टाँगों के पीछे तथा टाँगों के भीतरी भाग (आकृति नं० 161 तथा 175) पर प्रेशर दें। **मस्कुलर डिस्ट्रोफी के रोगी बच्चों की पीठ पर रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ प्रेशर दे सकते हैं पर उनकी टाँगों के किसी भाग पर प्रेशर न दें।**

आकृति नं० 357

इन रोगों को शीघ्र दूर करने के लिए रोगी के पैरों तथा हाथों की अँगुलियों के ऊपरी भाग पर प्रेशर देने के साथ-साथ सारे चैनलस (आकृति नं० 358 तथा 359) में हाथ के अँगूठे के साथ प्रेशर दें। प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 360 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त हाथों के ऊपर अँगूठे और पहली अँगुली के बीच वाले त्रिकोने स्थान (आकृति नं० 359, प्वाइण्ट नं० 1) तथा कलाइयों पर भी अवश्य प्रेशर दें। ये भाग ग्रंथियों तथा पीठ के निचले भाग से सम्बन्धित होते हैं।

आकृति नं० 358

आकृति नं० 359

आकृति नं० 360

आकृति नं० 361

आकृति नं० 362

पक्षाघात तथा दूसरे जितने भी रोगों का ऊपर वर्णन किया गया है उनका सबसे अधिक दुःखदायी पक्ष यह है कि रोगी के लिए आसानी से चलना-फिरना कठिन हो जाता है। नितम्ब तथा घुटने शरीर का बोझ पूरी तरह उठा नहीं पाते, चाल लड़खड़ा जाती है और कई बार कई रोगी ठहरे-ठहरे गिर भी जाते हैं। अतः यह जरूरी है कि पीठ के निचले भाग, टाँगों तथा घुटनों को सशक्त बनाया जाये। उसके लिए ऊपर बताये प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देने के अतिरिक्त दोनों पैरों के चारों टखनों के साथ-साथ (आकृति नं० 361) तथा एड़ी सहित टाँगों के निचले भाग (आकृति नं० 362) व पैरों की सारी अँगुलियों पर (आकृति नं० 363) कुछ मिनट के लिए प्रेशर दें।

आकृति नं० 363

मिरगी–मूर्च्छा (Epilepsy)

वर्षों पहले लोगों की यह धारणा थी कि जब कोई प्रेत आत्मा किसी व्यक्ति के अन्दर प्रवेश करती है तो उसे मिरगी का दौरा पड़ता है या फिर यह कोई दैवी प्रकोप है। गांव तथा शहरों में अब भी कई ऐसे लोग हैं जो अज्ञानवश ऐसी बातें करते हैं। इन भ्रांतियों के कारण

ऐसे लोगों से न ही कोई विवाह करता था और न ही नौकरी देता था। मैडीकल विज्ञान में अभूतपूर्व उन्नति के कारण अब इस तथ्य का पता लगा लिया गया है कि मिरगी स्वयं में कोई रोग नहीं अपितु रोग का एक लक्षण है। इसका सम्बन्ध सेन्ट्रल नर्विस सिस्टम (central nervous system) अर्थात मस्तिष्क-दिमाग से है। दिमाग में अचानक कोई बाधा आ जाने के कारण मिरगी का दौरा पड़ता है – **Epilepsy is a symptom, not a disease. It is caused by sudden disturbances in the normal functioning of the brain.**

कई तरह की जाँच – **Electroencephalography (EEG), lumbar puncture and examination of the cerebro-spinal fluid, x-rays, CT scan, radioisotopic scanning, blood and urine tests** से अब यह पता लग जाता है कि किसी व्यक्ति को मिरगी है या कोई अन्य रोग। अगर उपचार की दृष्टि से हम इसे रोग का नाम दे लें तो यह कई प्रकार का रोग होता है। अब तक यह पता नहीं लग सका है यह किस समय तथा कैसे होता है।

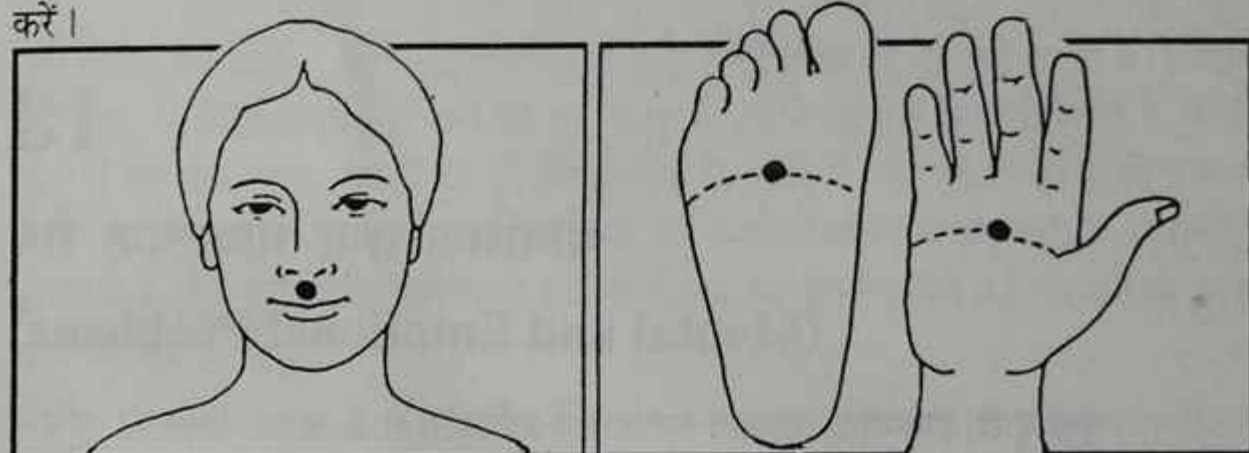
कई डाक्टरों का यह मत है कि यह रोग मस्तिष्क में कोशिकाओं की खराबी, आनुवांशिक, अँतड़ियों तथा पाचन की गड़बड़ी, असहनीय सदमा, सिर में चोट लगने, मेनिनजाइटिस, किसी लम्बी बीमारी तथा अधिक मद्यपान के कारण होता है। मिरगी का दौरा प्रायः तब पड़ता है जब शरीर के अन्दर विषाक्त पदार्थ इकट्ठा होकर हृदय तथा मस्तिष्क पर दबाव डालता है। अधिकतर व्यक्तियों को यह रोग जवानी की उम्र में होता है जोकि प्रायः पढ़ाई, किसी प्रकार की ट्रेनिंग या व्यवसाय में लगने की अवस्था होती है।

डाक्टरों के अनुसार मिरगी का तीन प्रकार से इलाज किया जा सकता है – अधिकतर रोगियों का दवाइयों से, कुछ रोगियों का ऑपरेशन से, तथा कई रोगियों का विभिन्न तरीकों यथा खुराक तथा रहन-सहन के ढंग में परिवर्तन इत्यादि। कई डाक्टर यह भी कहते हैं कि दवाइयों से यह रोग कंट्रोल तो हो जाता है पर दूर नहीं होता। अतः बहुत से रोगियों को तो जिंदगी भर दवाई खानी पड़ती है, हाँ इतना अवश्य है कि कुछ समय का अन्तर डाल कर। सबसे बड़ी बात तो यह है कि जो दवाइयाँ मिरगी के रोगी को दी जाती हैं उन सब के कोई न कोई कुप्रभाव अवश्य हैं यथा सुस्ती, धुँधला या दो-दो दिखना (**blurrred vision or double vision**), जी मचलाना, कै होना, गुस्सा आना, डिप्रेशन होना तथा श्वास का कोई विकार हो जाना इत्यादि।

एक्युप्रेशर द्वारा मिरगी का उपचार

मिरगी का रोग हमेशा के लिए दूर करने के लिए मस्तिष्क (आकृति नं० 353), स्नायुसंस्थान (आकृति नं० 354 तथा 355), हृदय (आकृति नं० 7), जिगर, आमाशय तथा अँतड़ियों (आकृति नं० 9) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए।

इसके अतिरिक्त चारों टखनों के साथ-साथ प्रेशर दें जैसाकि इसी अध्याय में आकृति नं० 361 में दिखाया गया है। पेट के आठ केन्द्रों (आकृति नं० 173) पर आकृति नं० 174 में दर्शायी विधि अनुसार प्रेशर देने से यह रोग दूर करने में सहायता मिलती है। गर्दन (आकृति नं० 141 तथा 142) तथा पीठ पर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ (आकृति नं० 160) प्रेशर देना भी इस रोग में बहुत लाभदायक है।

मिरगी के दौरे की स्थिति में नाक के नीचे (आकृति नं० 364) तथा पैर के ऊपरी भाग में (आकृति नं० 365) प्रेशर देने से मिरगी का दौरा एकदम दूर हो जाता है और रोगी को होश आ जाती है। अच्छा तो यह है कि इस रोग को हमेशा के लिए दूर करने के लिए हाथों तथा पैरों में उन सब प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर नियमित रूप से प्रेशर दिया जाए जो दबाने से दर्द करें।

आकृति नं० 364 आकृति नं० 365

इस रोग के व्यक्तियों को अपने आहार की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। उन्हें अपने भोजन में कच्ची सब्जियाँ तथा फल अधिक खाने चाहिए, तले हुए तथा उत्तेजक पदार्थ नहीं लेने चाहिए, उबली सब्जियाँ तथा फल अधिक खाने चाहिए, उबली सब्जियाँ लें, खाने में ताजा निकला मक्खन लें तथा लहसुन का सेवन करें। ऐसे रोगियों को तंग वस्त्र नहीं पहनने चाहिए। कोई भी वाहन चलाना ऐसे व्यक्तियों के लिए ठीक नहीं क्योंकि रोग की अवस्था में कहीं भी दौरा पड़ सकता है। जहाँ तक हो सके प्रसन्नचित रहना चाहिए और अपनी दैनिकचर्या में थोड़ा बहुत परिवर्तन लाना चाहिए ताकि दिमाग पर बोझ न पड़े।

There is definitely some relation and connection between point(s) of skin and disorder(s) of the human body. The question is to get them stimulated. (James Y.P. Chen, M.D. — Finger Acupressure by Pedro Chan.)

18

मानसिक तथा भावात्मक रोग
(Mental and Emotional Problems)

सुख-दुःख, हार-जीत, सफलता-असफलता आदिकाल से ही मानव जीवन का अभिन्न अंग रहे हैं। जो व्यक्ति जीवन की प्रत्येक परिस्थिति को सहर्ष स्वीकार करता है वह मानसिक तौर पर सबल तथा सुखी है पर जो संघर्ष, दुःख, हार तथा असफलता में अपना संतुलन खो देता है उसे मानसिक रोग लग जाते हैं। वैसे मानसिक रोग होने के कई अन्य कारण भी हैं।

मानसिक रोग भी कई तरह के हैं। कुछ तो आंतरिक भावों के कारण होते हैं यथा डिप्रेशन आदि जिनका कारण प्रायः ज्ञात नहीं होता। कई मानसिक रोग कुछ पैतृक कारणों, दिमाग में कुछ रासायनिक परिवर्तनों तथा शारीरिक कमजोरियों के कारण होते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ मानसिक रोग लगातार अधिक नशा करने के कारण होते हैं। कई लोगों को ये रोग दिन-प्रतिदिन के पारिवारिक झंझटों के कारण होते हैं।

डिप्रेशन (Depression) : बहुत से व्यक्तियों को जीवन में कभी न कभी किन्हीं कारणोंवश कुछ समय के लिए डिप्रेशन हो जाता है। उदासी एवं मानसिक परेशानी के बीच वे संघर्ष करते रहते हैं। कुछ समय बाद वे व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक उलझनों पर विजय पा लेते हैं। इस परिस्थिति को मानसिक रोग या डिप्रेशन नहीं कह सकते। डिप्रेशन उस अवस्था का नाम है जब कोई व्यक्ति दिन-प्रतिदिन निराश रहने लगता है, उसका किसी काम में मन नहीं लगता, घर, परिवार, काम-काज, व्यवसाय, सुख-आराम सब व्यर्थ प्रतीत होते हैं और जीवन बोझल लगने लगता है।

डिप्रेशन दो प्रकार का होता है– (i) रिएक्टिव डिप्रेशन—reactive depression (ii) एन्डोजिनस डिप्रेशन – endogenous depression. रिएक्टिव डिप्रेशन का कोई कारण होता है यथा किसी बहुत प्रिय व्यक्ति की मृत्यु , प्यार में असफलता तथा वित्तीय नुकसान इत्यादि। एन्डोजिनस डिप्रेशन व्यक्ति के अन्दर से ही बगैर किसी कारण जागृत होता है। कई बार इस प्रकार का डिप्रेशन वाइरल इन्फेक्शन (viral infection) तथा कई स्त्रियों को बच्चे को जन्म देने के बाद हारमोनस परिवर्तन (hormonal changes) के कारण होता है।

डाक्टरों की ऐसी भी राय है कि कई दवाइयों के अधिक खाने, थाइरॉयड ग्रन्थि के

ठीक प्रकार काम न करने, स्त्रियों में हॉरमोनस के असंतुलन, मधुमेह-शूगर रोग, भूखे रह कर वजन घटाने की स्थिति, व्यायाम न करने तथा पौष्टिक खुराक न खाने के कारण भी डिप्रेशन का रोग हो जाता है।

डिप्रेशन के रोग में मुख्यतः शारीरिक शक्ति कम हो जाती है, नींद नहीं आती, भूख नहीं लगती, पेट खराब रहने के अतिरिक्त कब्ज रहती है और सिर दर्द भी रहने लगता है। स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, अकेला रहने को मन करता है, अपने आप से घृणा हो जाती है, किसी काम में मन नहीं लगता, मन में बुरे-बुरे विचार आते हैं, शरीर में दर्द रहने लगता है, बिना काम किये थकावट प्रतीत होती है, विवाहित व्यक्तियों की सेक्स में रुचि कम हो जाती है या समाप्त हो जाती है और ऐसे व्यक्ति भविष्य के बारे में सोचना बंद करके अपने वर्तमान को भी नरक बना देते हैं।

अगर डिप्रेशन का कोई कारण है तो सबसे पहले उसे दूर करने की यथासंभव कोशिश करनी चाहिए। डिप्रेशन वाले व्यक्ति से पूरी सहानुभूति करके उसका मनोबल बढ़ाना चाहिए। उसे यह समझाना चाहिए कि जीवन एक संघर्ष है और संघर्ष के लिए हमेशा सहर्ष तैयार रहना चाहिए। ऐसे व्यक्ति को संतो, महात्मों तथा प्रेरणामय नेताओं के जीवन गाथाओं को पढ़ने की प्रेरणा देनी चाहिए। डिप्रेशन वाले व्यक्ति को अकेले नहीं रहने देना चाहिए। मधुर संगीत, सैर, व्यायाम तथा अच्छी फिल्में ऐसे व्यक्ति की भावना शीघ्र परिवर्तित करती हैं। जहाँ तक इलाज का सम्बन्ध है एक्युप्रेशर द्वारा कुछ ही दिनों में डिप्रेशन दूर किया जा सकता है। ऐसे सैकड़ों रोगी इस पद्वति से लाभ प्राप्त कर चुके हैं।

फोबिया (Phobia) : यह एक प्रकार का बेबुनियाद डर है जिससे कई व्यक्ति रोग ग्रस्त हो जाते हैं – **A phobia is an irrational fear of a specific object or situation.** इस रोग के कई मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं। यह बहुत जरूरी है कि इन मूलभूत कारणों का पता लगा कर उन्हें दूर किया जाये तथा रोगी की मानसिक अवस्था को सशक्त बनाया जाये। एक्युप्रेशर द्वारा मनुष्य की मानसिक शक्ति को प्रबल बनाया जा सकता है जिससे फोबिया आदि मानसिक रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं। मनुष्य की आंतरिक शक्ति ही उसको सबल या निर्बल बनाती है।

बेचैनी (Anxiety) : लगातार बेचैनी रहना या बार-बार बेचैनी की भावना रहना निश्चय ही एक मानसिक रोग है। इस रोग के कई लक्षण हैं। इस रोग में व्यक्ति क्षुब्ध रहता है, वह ठीक प्रकार सोच नहीं सकता, नींद ठीक नहीं आती, डरावने सपने आते हैं, भय लगता है, हथेलियों में पसीना आता है तथा आवाज ठीक प्रकार निकल नहीं पाती। कई रोगी खाना भी ठीक प्रकार नहीं खा पाते, कई साँस भी कठिनाई से लेते हैं, कइयों की सेक्स में रुचि खत्म हो जाती है या सेक्स की कमजोरी अनुभव करते हैं, कई रोगियों को रुक-रुक कुछ दिनों बाद दस्त लग जाते हैं तथा पेट खराब रहता है। अधिकतर रोगियों को बगैर किसी कारण बेचैनी रहती है। छोटी-छोटी बात से वे घबरा जाते हैं तथा कहीं जाने के लिए दूसरे व्यक्ति का साथ चाहते हैं।

यह रोग पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को अधिक होता है। थाइरॉयड ग्रन्थि के अधिक क्रियाशील (over active) हो जाने के कारण भी यह रोग हो जाता है।

इस रोग का अगर कोई कारण ज्ञात हो तो सर्वप्रथम उसे दूर करना चाहिए। अधिक आराम करना, धीमा-धीमा मधुर संगीत सुनना, मन पसंद पुस्तकें पढ़ना तथा कुछ यौगिक आसन करना इस रोग में लाभप्रद रहते हैं। एक्युप्रेशर द्वारा यह रोग सहज ही दूर किया जा सकता है।

हिस्टीरिया (Hysteria) : यह मुख्यतः स्त्रियों का रोग है – **The problem is four times more common in women than men and is most prevalent among young adults.** यह अधिकतर **15** से **25** वर्ष की आयु वाली लड़कियों में देखा गया है।

इसका मुख्य कारण किसी अतृप्त इच्छा को अपने अंदर दबाये रखना है। यह इच्छा सेक्स की, प्रेम की या कोई अन्य भी हो सकती है। डाक्टरों का ऐसा विचार है कि जो स्त्रियाँ बहुत लाड़-प्यार के वातावरण में पली हुई हों, अगर उन्हें अपनी इच्छाओं का दमन करना पड़े या उनकी इच्छायें काफी समय तक पूरी न हों, विशेषकर सेक्स की तृप्ति न हो तो उन्हें हिस्टीरिया का रोग हो जाता है। पति का दुर्व्यवहार तथा मनपंसद संग न मिलना भी इस रोग का कारण हो सकता है। अधिकतर स्त्रियों को यह ज्ञात नहीं होता कि उनकी अतृप्त इच्छा के कारण ही उन्हें यह रोग हुआ है।

हिस्टीरिया की अधिकतर रोगी स्त्रियों का स्वभाव प्रायः विलक्षण होता है। ऐसी स्त्रियाँ बचपन से ही आलसी स्वभाव की, मेहनत न करने वाली, रात्रि को अधिक देर तक जाग कर उपन्यास पढ़ने, सिनेमा देखने या गपशप करने वाली तथा सवेरे देर से उठने वाली होती हैं। इस रोग से पीड़ित स्त्रियों के मन में हमेशा दूसरों के प्रति भ्रमपूर्ण विचार रहते हैं। इन्हें सिर, छाती, पेट तथा रीढ़ की हड्डी में दर्द तथा कन्धों की मांसपेशियों में जकड़न रहती है। कुछ मांसपेशियों में ज्ञानशून्यता भी आ जाती है। कभी-कभी बोलने की शक्ति क्षीण हो जाती है। पाचन की खराबी, कभी भूख बहुत अधिक तथा कभी बहुत कम तथा बार-बार पेशाब आना इस रोग के कुछ अन्य लक्षण हैं।

हिस्टीरिया का दौरा मिरगी के दौरे से भिन्न होता है। इस रोग में मूर्च्छा अचानक नहीं होती। रोगी अपने को सँभल कर गिरती है ताकि चोट न लगे, प्रायः एकान्त या अकेले में दौरा नहीं पड़ता, सोये हुए नहीं पड़ता, दंतकड़ नहीं पड़ती, रोगी प्रायः बेसुध नहीं होती और कुछ बड़बड़ाती रहती है। इस रोग का दौरा कई घंटे तक पड़ा रह सकता है।

डाक्टरों का ऐसा मत है कि हिस्टीरिया का कोई उपचार नहीं है – **No medical treatment can cure symptoms of hysteria, and so everything depends on sympathetic and patient psychotherapy**— अतः यह आवश्यक है कि परिवार के सारे सदस्य, विशेषकर विवाहित स्त्री का पति उसे अच्छे वातावरण में रखें, पत्नी की इच्छाओं और उसकी यौन आकांक्षाओं को पूरा करे।

दौरे की स्थिति में रोगी के सिर पर गीले तौलिए की पट्टी रखनी चाहिए, हवादार कमरे

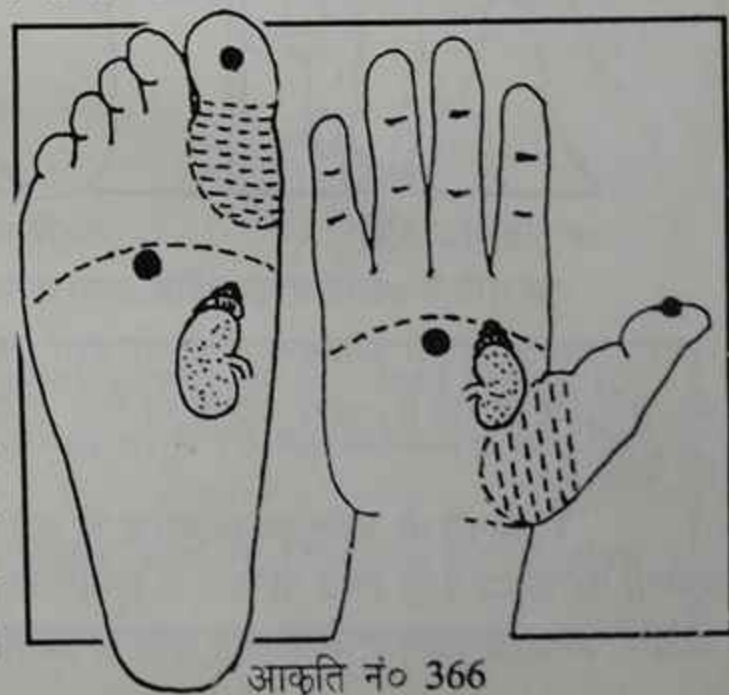
में खिड़कियाँ और दरवाजे खोल कर उसे लिटाना चाहिए तथा थोड़ी-थोड़ी देर बाद पानी पिलाना चाहिए। रोगी के हाथों तथा पैरों की अँगुलियों के अग्रभागों (tips) पर प्रेशर देने से मूर्च्छा बहुत जल्दी दूर हो जाती है। दौरे के बाद कमजोरी दूर करने के लिए हथेलियों, तलवों तथा हाथों व पैरों के ऊपर हलका-हलका प्रेशर देना चाहिए। एक्युप्रेशर द्वारा हिस्टीरिया के रोगी की मानसिक अवस्था सशक्त करके तथा शरीर के अन्य विकारों को दूर करके यह रोग शीघ्र दूर किया जा सकता है।

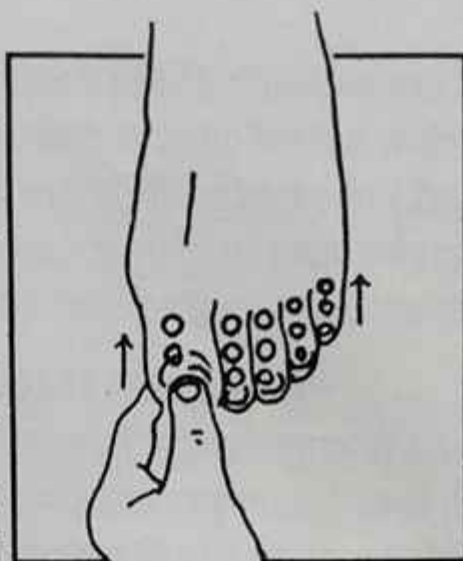
मानसिक तनाव (Mental Tension) : वाल्टर टेम्पिल ने मानव जीवन को बहुत ही उपयुक्त शब्दों में चित्रित करते हुए कहा है कि "केवल मनुष्य ही रोता हुआ पैदा होता है, शिकायत करता हुआ जीता है और निराश मरता है।" आज के वैज्ञानिक युग में जबकि मनुष्य भौतिक प्रगति की चरम सीमा को छू रहा है उसका निजी जीवन अनेक समस्याओं से घिरा हुआ है। घर, दफ्तर और कारोबार की उलझनों ने उसकी मानसिक शांति खत्म कर दी है। आज का मनुष्य मानसिक तनाव में जी रहा है और यही मानसिक परेशानी उसके अनेक रोगों का कारण है। मानसिक तनाव दूर करने के लिए यह जरूरी है कि चिंता, भय आशंका, निराशा, घृणा, ईर्ष्या तृष्णा, लोभ अविश्वास तथा असुरक्षा की भावना को त्यागकर आत्म-विश्वास तथा आशावादी दृष्टिकोण अपनाया जाये।

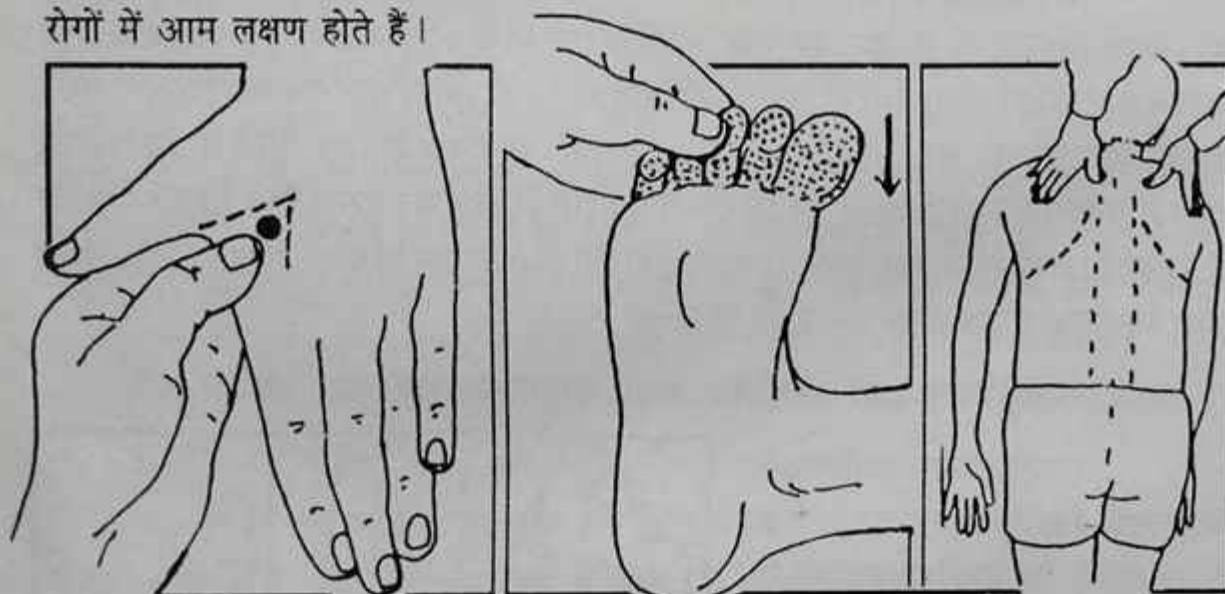
मानसिक तनाव का रोग अधिकतर उन लोगों को होता है जिन की नवर्ज़ कमजोर हों। अपने मनोबल को मजबूत बनाने के अतिरिक्त ऐसे लोगों को हलका भोजन तथा शाकाहारी भोजन लेना चाहिए जो सुपाच्य हो। इसके अतिरिक्त भोजन को अच्छी तरह चबा कर खाना चाहिए। हलका व्यायाम तथा सैर ऐसे लोगों के लिए उत्तम हैं। मानसिक रोग दूर करने के लिए अपने काम में मन लगाना बहुत जरूरी है। इस रोग में दवाइयाँ निसंदेह कुछ देर के लिए आराम पहुँचाती हैं पर इनका लम्बे समय तक सेवन नुकसान पहुँचाता है, अतः इन्हें छोड़ना ही चाहिए। एक्युप्रेशर द्वारा मानसिक तनाव बहुत जल्दी दूर किया जा सकता है।

एक्युप्रेशर द्वारा मानसिक तथा भावात्मक रोगों का उपचार

एक्युप्रेशर द्वारा मानसिक तथा भावात्मक रोग दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि सबसे पहले दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में पिट्यूटरी ग्रन्थि, मस्तिष्क, स्नायुसंस्थान, नाभिचक्र व डायाफ्राम, थाइरॉयड तथा आड्रेनल ग्रन्थियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाये जैसाकि आकृति नं० 366 में दर्शाया गया है। मस्तिष्क तथा स्नायु-संस्थान के केन्द्रों पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 353, 354 तथा 355 से स्पष्ट है।

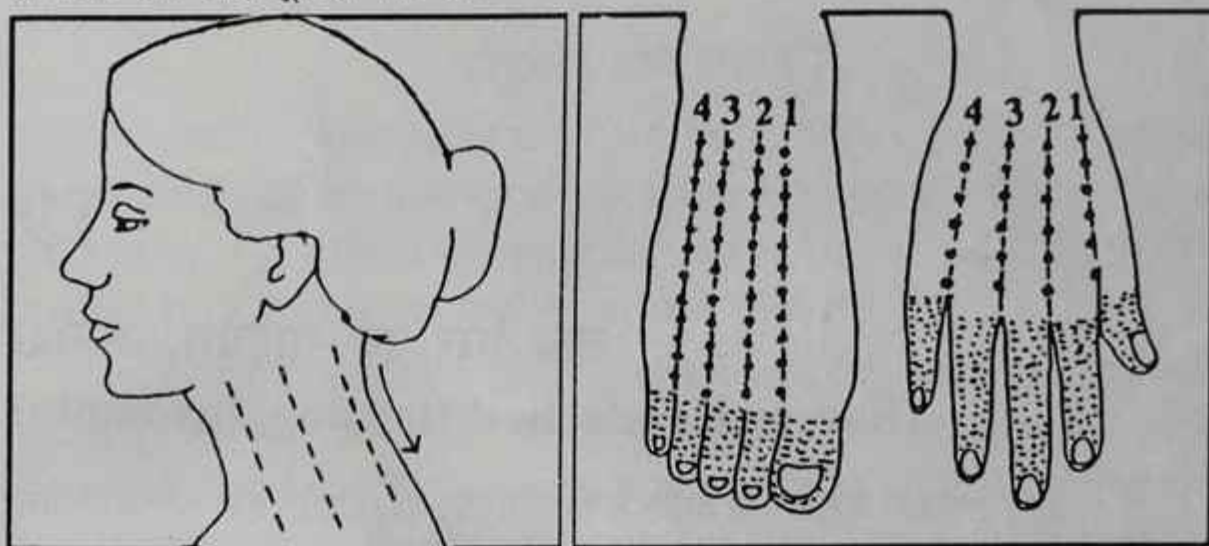
आकृति नं० 366

मानसिक तथा भावात्मक रोगों से पीड़ित अनेक व्यक्तियों के रोग लक्षण समान भी तथा भिन्न भी हो सकते हैं, अतः पैरों तथा हाथों में सारे केन्द्रों पर प्रेशर देकर देखें, जो केन्द्र दबाने से दर्द करें उन सब पर नियमित रूप से प्रेशर दें।

अनेक मानसिक रोग विशेषकर डिप्रेशन दूर करने के लिए पैरों तथा हाथों के अँगूठों तथा अँगुलियों के ऊपरी भागों पर प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० 134, 135 तथा 367 में दिखाया गया है। इन रोगों में ये बहुत ही प्रभावी केन्द्र हैं।

आकृति नं० 367

हाथों के ऊपर त्रिकोने स्थान (आकृति नं० 62, 63 तथा 368) पर प्रेशर देने के अतिरिक्त पैरों तथा हाथों की सारी अँगुलियों (आकृति नं० 369) पर मालिश की भाँति प्रेशर दें। इन रोगों में पीठ के पीछे रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर (आकृति नं० 370) ऊपर से नीचे की तरफ हाथों के अँगूठों के साथ तीन बार प्रेशर देने से स्नायुसंस्थान के कई विकार दूर होते हैं, कमजोर मांसपेशियाँ सशक्त होती हैं तथा शरीर में जकड़न व दर्द दूर होते हैं जोकि मानसिक रोगों में आम लक्षण होते हैं।

आकृति नं० 368 आकृति नं० 369 आकृति नं० 370

इन रोगों में क्योंकि पाचन शक्ति प्रायः खराब होती है या कुछ खाने को मन नहीं करता, अतः पाचनतंत्र के सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इन केन्द्रों की स्थिति आकृति नं० 9 में दिखाई गई है। अगर मधुमेह या कोई अन्य रोग हो तो उससे सम्बन्धित केन्द्रों पर भी प्रेशर दें।

हॉरमोनस के असंतुलन के कारण भी कई स्त्रियों को ये रोग हो जाते हैं, अतः स्त्री रोगियों का इलाज करते समय ग्रन्थियों से सम्बन्धित केन्द्रों (आकृति नं० 6) पर भी प्रेशर देना चाहिए। विवाहित व्यक्तियों के प्रजनन अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 6 तथा 11) पर

भी प्रेशर देना चाहिए क्योंकि सेक्स की इच्छा जागृत होने तथा सेक्स की तृप्ति से भी इनमें से काफी रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं।

आकृति नं० 371 आकृति नं० 372

मानसिक रोगों में रोगी एक विचित्र तनाव में रहते हैं। दिन-प्रतिदिन के सारे काम करते हुए भी वे निराश एवं उदास रहते हैं। इस तनाव को कम करने तथा दूर करने के लिए गर्दन के दोनों ओर (आकृति नं० 371) ऊपर से नीचे की तरफ हाथ के अँगूठे या अँगुलियों से प्रेशर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त दोनों पैरों तथा दोनों हाथों के ऊपर सारे चैनलस (आकृति नं० 372) में भी प्रेशर देना चाहिए।

प्रेशर शुरू करने से पहले या प्रेशर समाप्त करते समय पैरों तथा हाथों के अँगूठों के बाहरी तरफ (आकृति नं० 130 व 131) तथा गर्दन के पीछे अवश्य प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 141, 142, 143 तथा 144 में दिखाया गया है।

एक्युप्रेशर द्वारा विभिन्न मानसिक रोग बहुत शीघ्र अर्थात एक सप्ताह से लेकर एक-दो महीने के अंदर दूर हो जाते हैं। अच्छा तो यह है कि रोग दूर हो जाने के बाद भी कुछ दिनों या महीनों तक प्रेशर देते रहना चाहिए।

The massage of the reflex areas of the feet helps to increase blood circulation and relax tension in the nervous system.

Reflexology Today-Doreen E. Bayly.

19

तीव्र सिर दर्द–माइग्रेन, अनिद्रा
(Severe Headache-Migraine, Insomnia)

आज संसार में करोड़ों ऐसे व्यक्ति हैं जो तीव्र सिर दर्द, माइग्रेन तथा अनिद्रा के रोगों से पीड़ित हैं। सबसे दुःखदायी पक्ष यह है कि बहुत सी पद्धतियों में इन रोगों का कोई संतोषजनक इलाज नहीं है। एक्युप्रेशर द्वारा ये रोग केवल कुछ दिनों में ही दूर हो सकते हैं :

तीव्र सिरदर्द–माइग्रेन (Severe Headache-Migraine)

तीव्र सिरदर्द तथा माइग्रेन होने के कई कारण हो सकते हैं यथा जिगर तथा पित्ताशय में कोई खराबी, पेट गैस, कब्ज, गर्दन के भाग की रीढ़ की हड्डी में कोई विकार, हाई ब्लड प्रेशर, पुराना जुकाम-नज़ला, कान या दाँत दर्द, नसों में खिंचाव, सिर में चोट लगने या टयूमर होने, तिल्ली के बढ़ने, मानसिक अशांति, ऋतु के प्रभाव, अधिक गर्मी तथा अधिक हवा लगने, ठंडक से अचानक गर्म कमरे में आने, दिमागी काम अधिक करने, आँखों पर अधिक जोर पड़ने, ज्यादा सोच-विचार तथा चिन्ता में डूबे रहने, अधिक व्यायाम व परिश्रम करने तथा दिन-प्रतिदिन यात्रा करना इत्यादि।

स्त्रियों में यह रोग अधिक देखा गया है। सम्भवतः यह हॉरमोनस की असामानता या प्रजनन अंगों में किसी विकार, मिरगी, हिस्टीरिया तथा पेशाब के किसी रोग के कारण होता है। कई स्त्रियों को मासिकधर्म के कुछ दिन पहले या रजोनिवृत्ति (**menopause**) की अवस्था में यह दर्द शुरू होता है।

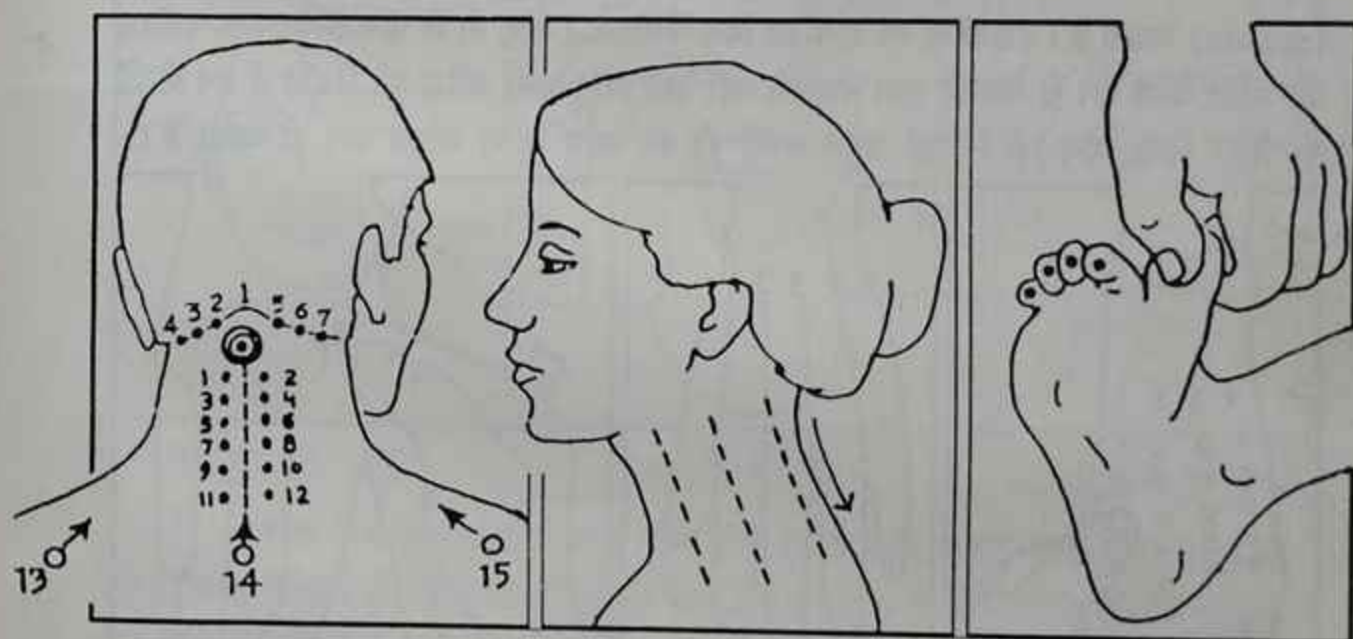
कुछ लोगों को कुछ विशेष वस्तुएँ खाने या पीने से भी माइग्रेन हो जाता है यथा शराब, बियर, बोतल बन्द ठण्डे पेय, कॉफी, पनीर, चाकलेट, सोयाबीन, खोया, केला, आलूबुखारा, मांस तथा कई दवाइयां इत्यादि। कई स्त्रियों को गर्भ-निरोधक गोलियां खाने, अधिक संभोग करने तथा शारीरिक शक्ति से अधिक कामकाज करने से भी तीव्र सिरदर्द हो जाता है।

तीव सिर दर्द तथा माइग्रेन के रोगी को प्रायः ऐसे आभास होता है जैसाकि सिर की नसें धड़क रही हैं तथा आधे या पूरे सिर में काफी दर्द हो रहा है। कई रोगियों को रोग बढ़ने की स्थिति में कभी-कभी आँखों के आगे अंधेरा सा मालूम पड़ता है, दिल घबराता है तथा बार-बार कै करने को मन करता है या कै होती है। कोई भी आवाज बुरी लगती है। किसी से बोलने या

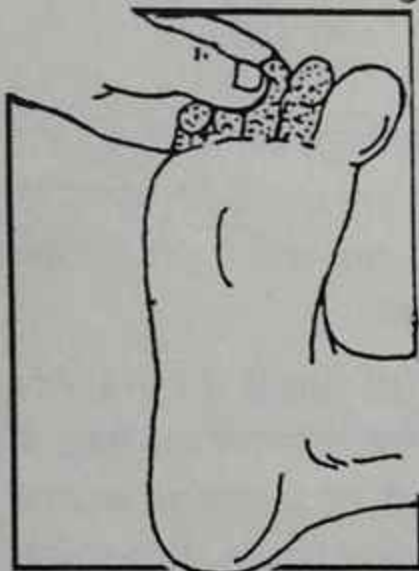
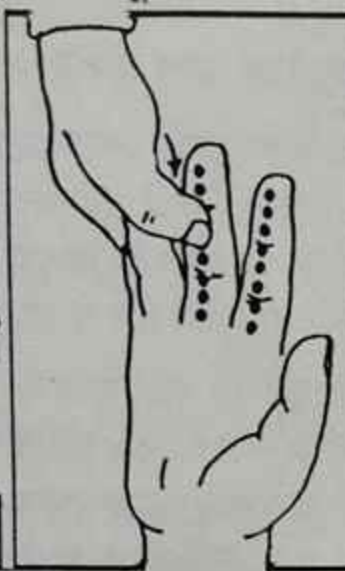
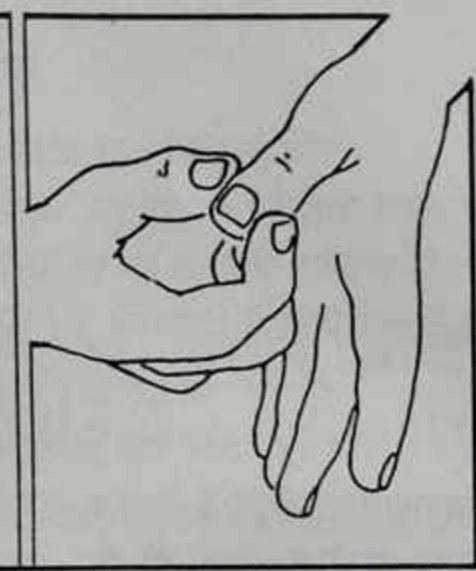
कोई भी काम करने को मन नहीं करता। कई व्यक्तियों को माइग्रेन का अटैक कई-कई दिन तक रहता है।

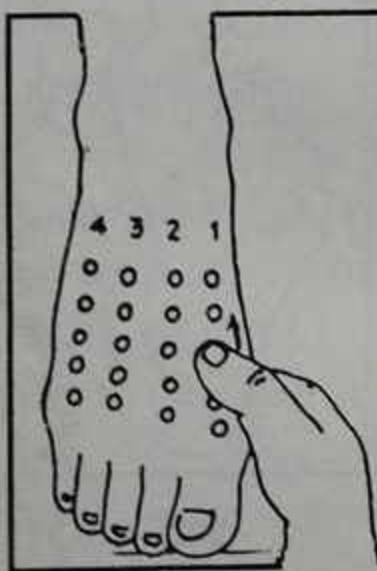
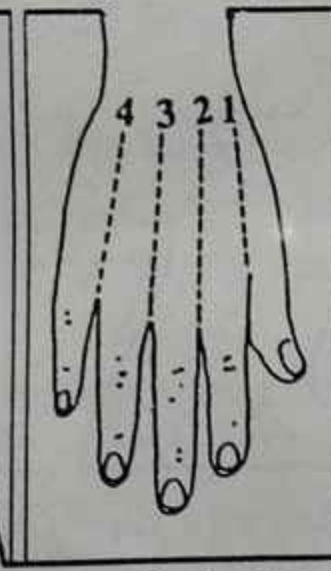
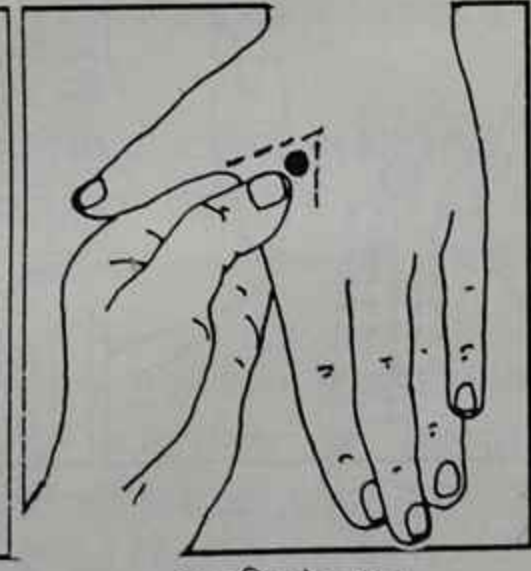
एक्युप्रेशर द्वारा उपचार

तीव्र सिर दर्द तथा माइग्रेन के सारे रोगी एक्युप्रेशर द्वारा कुछ दिनों में ही पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। कई रोगियों को इन रोगों के होने का कारण पता होता है और कइयों को नहीं। इसलिए अच्छा है कि इन रोगों को दूर करने के लिए पैरों तथा हाथों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें विशेषकर उन केन्द्रों पर जो दबाने से दर्द करें।

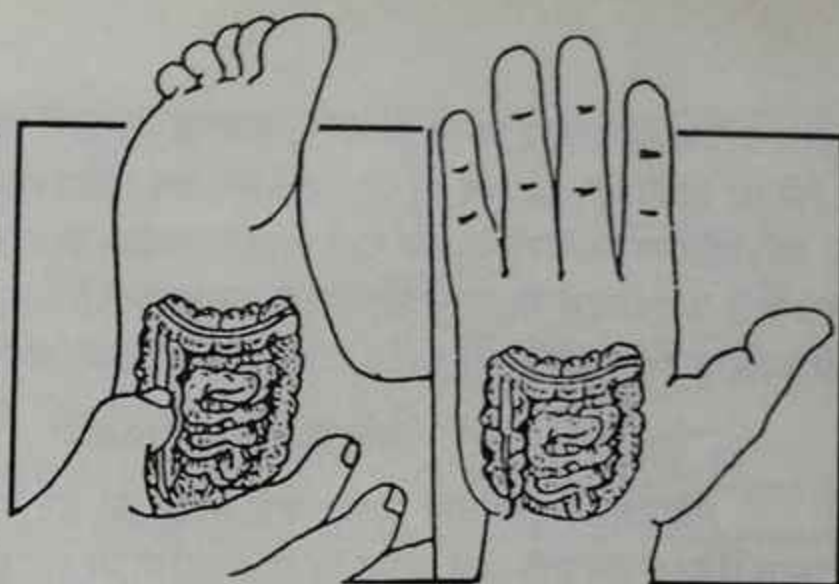
इन रोगों को दूर करने के लिए सबसे पहले गर्दन के पीछे (आकृति नं० 373) गर्दन एवं खोपड़ी की मिलन रेखा के स्थान पर प्वाइण्ट नं० 1 से 7 तक, बारी-बारी कुछ सेकंड के लिए हाथ के अँगूठे से प्रेशर दें। उसके बाद गर्दन के ऊपर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर दोनों तरफ, हाथों के अँगूठों या फिर अँगूठे एवं अँगुलियों से प्रत्येक केन्द्र पर कुछ सेकंड के लिए प्रेशर दें। अगर तेज सिर दर्द हो रहा हो तो इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से दर्द या तो एकदम दूर हो जाएगा या काफी कम हो जाएगा। इसके बाद गर्दन के दोनों तरफ (आकृति नं० 374) ऊपर से नीचे की तरफ हाथ के अँगूठे या अँगुलियों से प्रेशर दें। गर्दन के पीछे तथा गर्दन के दोनों तरफ प्रेशर देने के बाद पैरों तथा हाथों के अँगूठों तथा सारी अँगुलियों के अग्रभागों (आकृति नं० 375) पर प्रेशर दें। ये भाग मस्तिष्क तथा सिर से सम्बन्धित हैं।

आकृति नं० 373 आकृति नं० 374 आकृति नं० 375

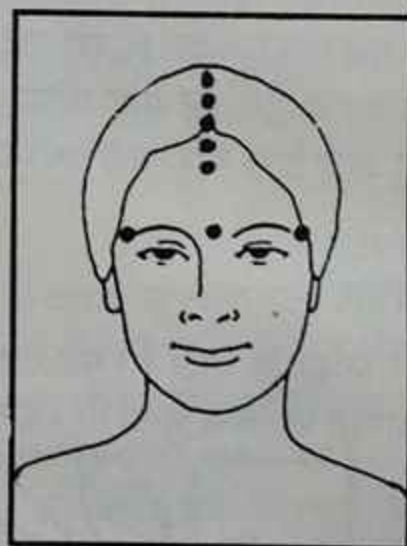
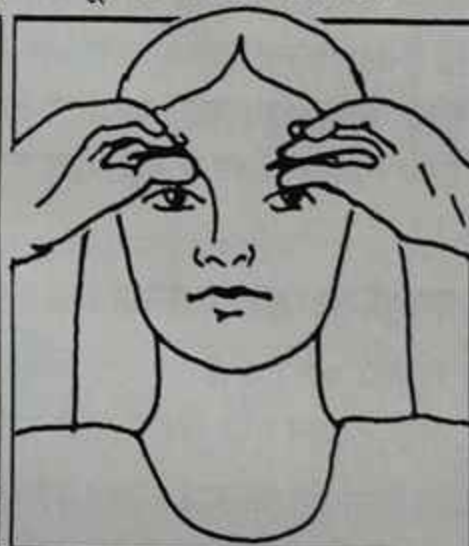
माइग्रेन तथा तीव्र सिरदर्द की स्थिति में सिर में, गर्दन में, माथे में तथा आँखों में एक विचित्र प्रकार का तनाव, भारीपन तथा दर्द रहता है। यह लक्षण दूर करने के लिए पैरों तथा हाथों के अँगूठों तथा सारी अँगुलियों पर ऊपर से नीचे की तरफ चारों तरफ मालिश करनी चाहिए या प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 376 तथा 377 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के अँगूठों (आकृति नं० 378) के साथ-साथ, ऊपर तथा नीचे प्रेशर दें क्योंकि

ये भाग गर्दन से सम्बन्धित हैं। अगर गर्दन में किसी विकृति के कारण सिरदर्द हो तो अँगूठों के साथ-साथ प्रेशर देने से बहुत जल्दी दूर होता है।

आकृति नं० 376 आकृति नं० 377 आकृति नं० 378

माइग्रेन तथा तीव्र सिरदर्द को एकदम कम करने तथा दूर करने के लिए पैरों तथा हाथों के ऊपर सारे चैनलस में अँगूठे के साथ (आकृति नं० 379 तथा 380) मालिश की भाँति प्रेशर देना चाहिए। **इन रोगों में सबसे अधिक प्रभावी केन्द्र दोनों हाथों के ऊपर त्रिकोने स्थान (आकृति नं० 381) पर होता है, जहाँ अँगूठा तथा पहली अँगुली को मिलाने पर लाइन सी (crease) बनती है। इस केन्द्र पर प्रतिदिन दिन में दो-तीन बार, दो से पाँच मिनट तक मालिश की भाँति प्रेशर देने से सिरदर्द तथा माइग्रेन नहीं होते और अगर अटैक की स्थिति में इन केन्द्रों पर प्रेशर दिया जाए तो सिरदर्द बहुत जल्दी दूर हो जाता है या काफी कम हो जाता है।**

आकृति नं० 379 आकृति नं० 380 आकृति नं० 381

पेट के रोगों तथा सिरदर्द—माइग्रेन का काफी सम्बन्ध है। कई लोगों को माइग्रेन का अटैक तब होता है जबकि उनका पेट खराब हो। अतः इन रोगों को दूर करने के लिए ऊपर बताई आकृतियों के अनुसार प्रेशर देने के अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में जिगर, आमाशय तथा

अँतड़ियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर अवश्य प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 382 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त स्पलीन (आकृति नं० 7), गुर्दों (आकृति नं० 10) तथा ग्रन्थियों (आकृति नं० 6) के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर देना चाहिए।

आकृति नं० 382

इन रोगों से सम्बन्धित चेहरे पर तथा सिर पर भी कई केन्द्र हैं। अटैक की स्थिति में या वैसे भी प्रतिदिन इन केन्द्रों पर कुछ सेकंड के लिए प्रेशर देना चाहिए। ये केन्द्र हैं– दोनों भौहों के मध्य माथे पर, कानों की तरफ दोनों भौंहों के सिरों पर तथा सिर के (आकृति नं० 383) मध्य में। इसके अतिरिक्त दोनों भौंहों को अँगूठों तथा अँगुलियों से पकड़ कर (आकृति नं० 384) धीरे-धीरे कुछ सेकंड के लिए हलका-हलका दबाना चाहिए। यह क्रिया स्वयं भी कर सकते हैं या फिर किसी से भी करवा सकते हैं। इस क्रिया से आँखों पर दबाव एकदम दूर या कम हो जाता है।

आकृति नं० 383 आकृति नं० 384 आकृति नं० 385

अगर कान तथा दाँत की कोई बीमारी हो या साइनस व हाई ब्लड प्रेशर का रोग हो तो इनसे सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी प्रेशर दें। इन रोगों में हाथों तथा पैरों की अँगुलियों पर रबड़ बैंड बाँधने से भी लाभ पहुँचता है। रबड़ बैंड बाँधने का ढंग आकृति नं० 41 में दिखाया गया है। जीभ को मुँह से लगभग आधा इंच बाहर निकाल कर कुछ मिनटों के लिए दाँतों से हलका दबाने से ये रोग दूर करने में सहायता मिलती है। जीभ पर दाँतों से दबाब देने का ढंग आकृति नं० 385 में दिखाया गया है।

सिर दर्द तथा माइग्रेन से पीड़ित व्यक्तियों को कोई ऐसा भोजन नहीं खाना चाहिए जिससे एलर्जी हो। जहाँ तक हो सके दवाइयों का प्रयोग बन्द कर देना चाहिए। भोजन में ऐसे

पदार्थ अधिक लेने चाहिए जिनमें विटामिन 'डी' तथा 'ई' काफी मात्रा में हों। शराब, चाय तथा कॉफी का प्रयोग बिल्कुल बन्द या बहुत कम कर देना चाहिए। अटैक की स्थिति में जहाँ तक हो सके अंधेरे पर हवादार तथा शाँत कमरे में पर्याप्त आराम करना चाहिए। कई बार स्नान करना तथा खुले वातावरण में सैर करना इस रोग मे अच्छा रहता है। घर, दफ्तर तथा व्यापार के काम की व्यवस्था इस प्रकार करनी चाहिए ताकि मानसिक तनाव कम से कम हो।

अनिद्रा (Insomnia)

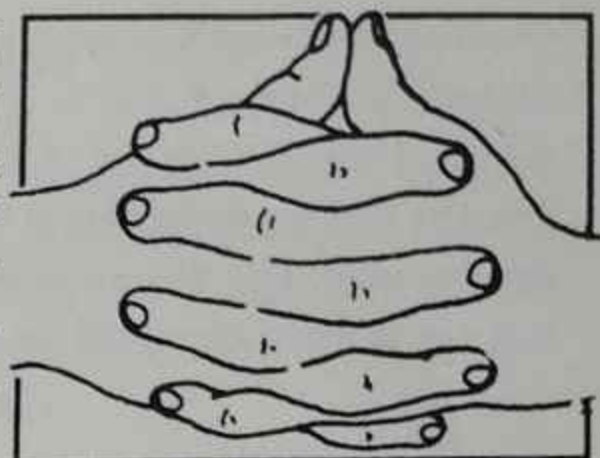
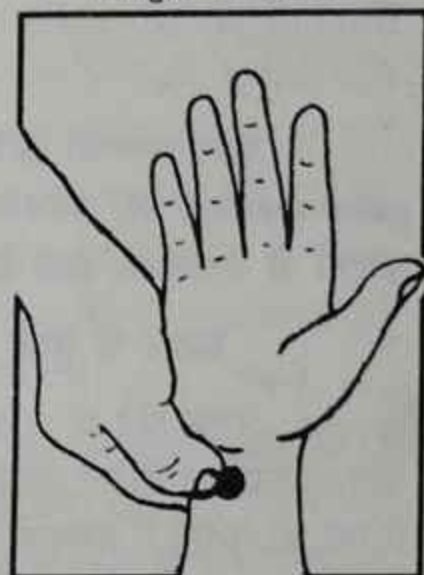
अनिद्रा स्नायु-संस्थान अर्थात नाड़ी-मण्डल का रोग है। शुरू-शुरू में नींद न आना वास्तव में स्वयं रोग नहीं होती अपितु किसी अन्य रोग की लक्षण होती है। अधिक समय तक नींद न आने के कारण यह स्वयं भी रोग, बन जाती है और कई अन्य रोगों को भी जन्म देती है। नींद न आना, कम आना या स्वप्नों भरी आना तीनों रोग के लक्षण हैं।

अनिद्रा के कई कारण हैं यथा-दोषपूर्ण खाना-पीना, शारीरिक परिश्रम न करना, अप्राकृतिक रहन-सहन तथा असन्तोष, व्याकुलता, तनावपूर्ण जीवन। नशे वाली वस्तुएँ खाने, कई दवाइयाँ यथा स्टीरोयड खाने, धूम्रपान अधिक करने, दिन में कई बार कॉफी, चाय पीने, ज्यादा घी, मक्खन तथा तेल वाली वस्तुएँ खाने, मांस पदार्थों को बिना अच्छी प्रकार चबाये जल्दी-जल्दी निगल जाने जिससे पाचन खराब हो जाए, भोजन करने के तुरन्त बाद सो जाना, ऐसे वातावरण तथा कारखानों में काम करना जहाँ बहुत ही शोर-शराबा तथा ठक-ठक हो, रात-रात जाग कर काम करना या डयूटी देना, बहुत क्रोध या ईर्ष्या करना तथा ऐसे रोग यथा गठिया, दमा, खाँसी, दँतपीड़ा तथा उच्च रक्तचाप जिन में नींद बहुत कम आती है या नहीं आती इत्यादि अनिद्रा के प्रमुख कारण हैं।

एक्युप्रेशर द्वारा अनिद्रा का उपचार

एक्युप्रेशर द्वारा अनिद्रा का रोग केवल कुछ दिनों में ही दूर हो जाता है। यह रोग दूर करने के लिए मस्तिष्क, स्नायुसंस्थान तथा पाचनतंत्र से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जैसाकि इसी अध्याय में आकृति नं० 373 से 384 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त ग्रन्थियों (आकृति नं० 6), डायाफ्राम व नाभिचक्र के प्रतिबिम्ब केन्द्रों (आकृति नं० 47) पर भी अवश्य प्रेशर दें क्योंकि ये अंग भी किसी न किसी प्रकार नींद से सम्बन्धित होते हैं। अच्छा तो यह है कि पैरों तथा हाथों पर सब प्रतिबिम्ब केन्द्र पर प्रेशर दें विशेषकर उन केन्द्रों पर जो दबाने से दर्द करें। गर्दन के पीछे तथा गर्दन के दोनों तरफ प्रेशर देने के साथ-साथ पीठ पर रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर (आकृति नं० 386) ऊपर से नीचे की तरफ हाथ के अँगूठों से तीन बार प्रेशर दें। इस प्रकार प्रेशर देने से स्नायुसंस्थान की क्रिया में सुधार होगा और दवाइयों के बिना प्राकृतिक रूप में प्रतिदिन नींद आना शुरू हो जायेगी।

आकृति नं० 386

रात्रि को जब आप सोना चाहें तो पैरों तथा हाथों के अँगूठों व अँगुलियों पर प्रेशर देने (आकृति नं० 375, 376, 377 तथा 378) के अतिरिक्त पैरों तथा हाथों के ऊपर सारे चैनलस में मालिश करें या प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त दायें हाथ की अँगुलियों को बायें हाथ की अँगुलियों में तथा बायें हाथ की अँगुलियों को दायें हाथ की अँगुलियों में फंसा कर बारी-बारी हाथों के ऊपरी भाग की त्वचा को आगे-पीछे खीचें जैसाकि आकृति नं० 387 में दिखाया गया है। ऐसा करने से नर्वस सिस्टम **(nervous system)** तनाव रहित हो जाता है और नींद आ जाती है। हाथों के ऊपर प्लास्टिक की कंघी फेरने से भी शरीर में तनाव कम हो जाता है और कुछ दिनों में ही नींद का रोग दूर हो जाता है। दोनों बाजुओं की कलाई पर अनिद्रा दूर करने का एक प्रभावी केन्द्र है जैसाकि आकृति नं० 388 से स्पष्ट है। इस केन्द्र पर भी प्रतिदिन कुछ सेकंड के लिए प्रेशर देना चाहिए। पेट पर आकृति नं० 173 तथा आकृति नं० 174 अनुसार प्रेशर देने से भी अनिद्रा का रोग दूर करने में सहायता मिलती है।

आकृति नं० 387

आकृति नं० 388

अनिद्रा रोग से छुटकारा पाने के लिये एक्युप्रेशर के साथ कुछ मूलभूत प्राकृतिक नियमों को अवश्य अपनाना चाहिये जैसाकि रात्रि को जल्दी सोने तथा सवेरे जल्दी उठने का नियम बनायें, दिन में सोने की कोशिश न करें, नींद की गोलियां न खायें तथा शरीर को टेढ़ा-मेढ़ा करके नहीं लेटें। बिस्तर साफ-सुथरा होना चाहिये। रात्रि का खाना सोने से दो-तीन घंटे पहले लेना चाहिये तथा पेट भर न खायें। खाने के बाद थोड़ी देर टहलना चाहिये। भोजन में मिर्च मसालों का कम से कम प्रयोग तथा भोजन में फल, दूध तथा साग-सब्जियाँ अधिक होने चाहिये। बीड़ी, सिगरेट तथा शराब पीना या तो छोड़ दें या बिल्कुल कम कर दें तथा सोने से पहले चाय, कॉफी या पानी न लें अपितु कम मीठे वाला एक गिलास दूध लें। अधिक नमक का प्रयोग भी अनिद्रा करता है, अतः ऐसे रोगियों को नमक कम खाना चाहिये। सायंकाल को कुछ हलका मनोरंजन अवश्य करें जिससे शरीर का तनाव कम हो जाये। जो लोग दिमागी काम करते हैं उन्हें थोड़ा व्यायाम करना चाहिए। सोने और उठने का एक निश्चित समय रखें। सोने से पहले हाथों, पैरों तथा चेहरे को ठंडे पानी से धोयें। सोने की तैयारी में बिस्तर पर लेट कर अपने शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दें। पैरों से लेकर सिर तक बारी-बारी प्रत्येक अंग का मुँह में नाम लेकर उसे आदेश दें कि वह ढीला हो जाये और सो जाये। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है जिससे स्नायु-जाल में ढीलापन आने से नींद जाती है।

20

वजन सम्बन्धी समस्याएँ

(Weight Problems)

वजन सम्बन्धी दो प्रमुख समस्याएँ हैं – वजन में वृद्धि अर्थात मोटापा (weight-gain-obesity) तथा वजन कम होना (weight loss)- यह दोनों स्थितियाँ किन्ही विशिष्ट कारणों के फलस्वरूप होती हैं तथा अनेक रोगों का कारण बन जाती हैं।

वजन में वृद्धि – मोटापा (Weight Gain-Obesity)

पैतृक होने के अतिरिक्त मोटापा आने के कई अन्य कारण भी हैं। अधिक कैलोरी वाले भोजन खाने लेकिन शारीरिक काम न करने, ग्रन्थियों द्वारा अपना कार्य ठीक प्रकार न करने, स्त्रियों की स्थिति में प्रसव के बाद या अधिक बच्चों को जन्म देने, कुछ मनोवैज्ञानिक कारणों तथा कई बीमारियों की वहज से वजन बढ़ने लगता है। मोटापा प्रायः 20 से 50 वर्ष की आयु में आता है। मोटापे का अभिप्राय शरीर में चर्बी बढ़ जाना है – **If you eat more than you need for the energy you expend, your body stores the surplus as fat. And if the fatty tissues become conspicuous, you may be considered `obese'.** अगर आयु तथा कद के हिसाब से आदर्श वजन के आँकड़ों से 10 प्रतिशत या अधिक वजन है तभी मोटापा समझना चाहिए अन्यथा नहीं। आदर्श वजन कितना होना चाहिए वह इसी अध्याय में बताया गया है।

मोटापा शरीर को बेडौल बनाता ही है साथ में अनेक रोगों को भी आमंत्रित करता है यथा – हाई ब्लड प्रेशर, हर्ट अटैक, हृदय के कई अन्य रोग, गुर्दों के कई रोग, पित्ताशय की पथरियाँ, रीढ़ की हड्डी तथा जोड़ों के रोग, मधुमेह तथा वृद्धावस्था।

मोटापा दूर करने के लिए सबसे जरूरी यह है कि अपने आहार की ओर विशेष ध्यान दिया जाए। वसा तथा कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थों का कम सेवन करना चाहिए। घी, मक्खन, तले हुए पदार्थ, चाकलेट, पेय पदार्थ (**soft drinks**), शराब, बीअर, अधिक मीठे फल यथा अँगूर, आम, केला, मेवे यथा अखरोट, किशमिश तथा सब्जियाँ जैसे आलू, अरबी, शकरकंदी व चुकंदर नहीं खाने चाहिए।

वजन घटाने के लिए कई लोग भूखा रहना शुरू कर देते हैं, यह ठीक नहीं क्योंकि उससे शरीर में काफी कमजोरी आ जाती है जो स्वयं एक रोग है। वजन घटाने के लिए डाइटिंग

का यह अभिप्राय नहीं कि आप भूखे रहें अपितु यह है कि ऐसा भोजन लें जिसमें कैलोरी कम हों ताकि शरीर उनका भलीभाँत उपयोग कर ले। नाश्ता तथा दोपहर का खाना ठीक लें ताकि सारा दिन काम करने की शक्ति प्राप्त हो पर रात्रि का भोजन भूख से कम लें. खाना घी में नहीं अपितु सूरजमुखी के तेल आदि में बनायें। पेट भरने के लिए उबली हुई सब्ज़ियाँ या कच्ची सब्जियाँ यथा सलाद आदि काफी खायें क्योंकि उनमें कैलोरी कम होती हैं। नमक का प्रयोग बहुत कम करें क्योंकि अधिक नमक खाने से शरीर में पानी की मात्रा बढ़ जाती है जिससे शरीर फूल जाता है। चीनी शक्तिवर्धक है पर बहुत जल्दी वजन बढ़ाती है, अतः चीनी का प्रयोग केवल नाममात्र करें।

वजन कम करने के लिए बिना चीनी के नींबू पानी या हलके गर्म पानी में थोड़ा सा शहद डाल क़र पीना गुणकारी है। वजन घटाने के उद्देश्य से तथा अन्यथा भी भोजन या कोई अन्य वस्तु बार-बार नहीं अपितु समय पर खायें। अगर भूख नहीं तो बिल्कुल न खायें। भोजन को भली भाँति चबा कर धीरे-धीरे खाना चाहिए। भोजन को अधिक न पकायें। प्रतिदिन 10 से 15 गिलास पानी पीयें पर खाने के साथ पानी नहीं पीना चाहिए। पानी भोजन से आधा या एक घंटा पहले या एक घंटा बाद में लें। रात्रि का खाना सोने से दो-तीन घंटे पहले खायें। जब उत्तेजित हों या मानसिक रूप से परेशान हों तब खाना न लें, शांतचित हो कर खाना खायें। मोटापा दूर करने के लिए भरपूर नींद **(sound sleep)** लेना भी बहुत गुणकारी है। सप्ताह में एक दिन उपवास रखना भी अच्छा है।

हलकी कसरत, तेज सैर करना, तेल की मालिश करना, साइकल चलाना, डांस करना तथा कमरे के अन्दर नंगे पाँव एक ही स्थान पर जहाँ तक घुटना ऊपर उठ सके (पहले एक फिर दूसरा) उठा कर चलने की भाँति व्यायाम करना इत्यादि मोटापा दूर करने में काफी सहायक होते हैं। कुर्सी या पलंग पर बैठ कर बिजली का बाइब्रेटर **(electric vibrator)** शरीर के उन भागों पर घुमायें जो चर्बी-मोटापे का केन्द्र होते हैं। ये केन्द्र मुख्यतः बाजू, पेट, नितम्ब **(hips)**, घुटने का पीछे का भाग तथा टाँगों का पीछे का भाग होता है। इन अंगों की चर्बी शल्यपद्धति-लाइपोसक्शन से दूर की जाने लगी है। पर यह क्रिया काफी जटिल, लम्बी तथा मंहगी है, साथ में यह आवश्यक नहीं कि भविष्य में फिर वजन नहीं बढ़ेगा। जहाँ तक हो सके भोजन तथा प्राकृतिक पद्धति यथा एक्युप्रेशर द्वारा वजन कम करना चाहिए।

आदर्श वजन कितना होना चाहिए इस सम्बन्ध में चिकित्सकों ने शरीर के गठन और कद आदि को ध्यान में रखते हुए आँकड़े तय किये हैं जो इस प्रकार हैं :

25 वर्ष की उम्र के बाद भारतीय पुरुषों और स्त्रियों में अपेक्षित वजन किलोग्राम में

ऊँचाई-कद सेंटीमीटर में पुरुष	छोटा गठन (Small Frame)	मध्यम गठन (Medium Frame)	बड़ा गठन (Large Frame)
152	45.4—48.4	49.4—53.0	52.0—56.2
155	47.0—51.0	50.5—54.3	53.5—58.0
157	48.6—52.0	51.9—55.6	54.3—58.8
160	49.8—53.9	53.0—57.0	56.9—60.9

ऊँचाई-कद सेंटीमीटर में पुरुष	छोटा गठन (Small Frame)	मध्यम गठन (Medium Frame)	बड़ा गठन (Large Frame)
163	51.4—55.6	54.3—58.8	57.6—62.5
165	52.7—56.8	55.9—60.0	59.2—64.1
168	54.3—57.4	57.6—61.6	60.9—66.1
170	55.6—60.0	59.2—63.7	62.5—67.8
173	57.2—61.6	60.9—65.3	64.1—69.4
175	58.8—63.3	62.5—67.0	65.7—71.4
178	60.4—65.0	64.1—68.6	67.4—73.5
180	62.0—67.0	65.7—70.6	69.0—75.5
183	63.6—68.6	67.4—72.2	70.7—77.2
स्त्रियाँ			
147	42.5—45.3	44.9—48.2	47.8—51.9
150	42.9—46.1	45.7—49.0	48.6—52.7
152	43.7—47.0	46.5—49.8	49.4—53.5
155	44.9—48.2	47.8—51.0	50.6—55.1
157	46.1—49.4	49.0—52.3	51.9—56.3
160	47.4—51.0	50.6—53.9	53.5—58.0
163	48.6—52.3	51.9—55.1	54.3—59.2
165	50.2—53.9	53.1—57.2	56.3—61.2
168	51.4—55.5	54.3—58.8	58.0—62.9

1 इंच = 2.54 सेंमी, 1 सेंमी = 0.4 इंच, 1 पौंड = 0.45 किग्रा०, 1 किलोग्राम = 2.2 पौंड.

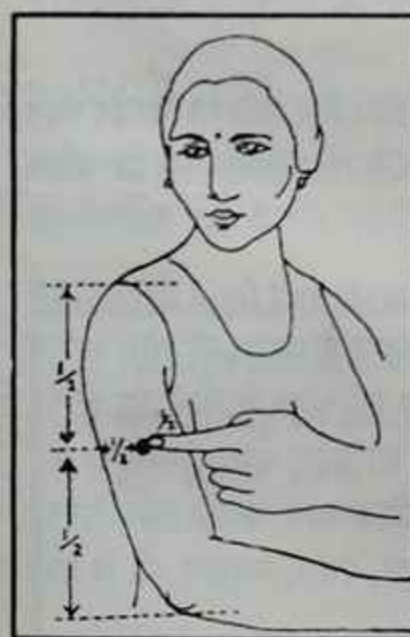
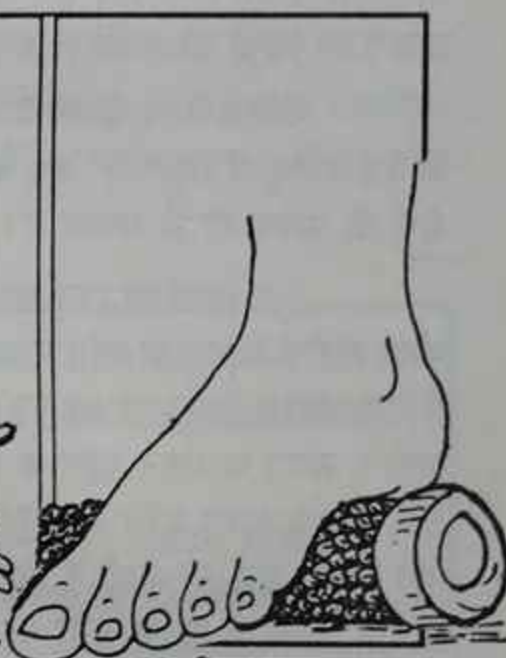
(**Courtesy** : हम और हमारा स्वास्थ्य, नेशनल बुक ट्रस्ट।)

कई चिकित्सकों ने पुरुषों तथा स्त्रियों का आदर्श वजन जानने का एक आसान फार्मूला निकाला है। पुरुष की जितनी लम्बाई सेंटीमीटर में हो उसको 0.358 से गुणा करने पर आदर्श वजन किलोग्राम में निकल आएगा। उसी प्रकार स्त्री की जितनी लम्बाई सेंटीमीटर में हो उसको 0.313 से गुणा करें, वही उसका आदर्श वजन किलोग्राम में होना चाहिए। आदर्श वजन इसलिये भी आवश्यक है क्योंकि इससे आयु में वृद्धि होती है तथा शरीर में स्फूर्ति रहती है।

एक्युप्रेशर द्वारा वजन कम करने के लिए पैरों तथा हाथों में पिट्यूटरी, थाइरॉयड, पैराथाइरॉयड, आड्रेनल ग्रंथियों, जिगर, आमाशय, अँतड़ियों तथा गुर्दों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए। इन केन्द्रों की पैरों तथा हाथों में स्थिति आकृति नं० 389 में दिखाई गई है। स्त्रियों के प्रजननों अंगों का क्योंकि वजन के बढ़ने तथा घटने से काफी सम्बन्ध होता है इसलिए गर्भाशय, डिम्ब ग्रंथियों तथा गर्भाशय नलिकाओं से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों

(आकृति नं० 6, 11) पर भी अवश्य प्रेशर देना चाहिए। इसके अतिरिक्त पीठ तथा टाँगों के पीछे व पेट पर भी कुछ विशेष केन्द्रों पर प्रेशर देने से वजन घटता है। इन केन्द्रों की स्थिति तथा इन पर प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 160, 161, 173 तथा 174 में दिखाया गया है।

आकृति नं० 389

दाहिने कंधे के मध्य भाग में प्रेशर देने से भूख अधिक नहीं लगती जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है। इस केन्द्र पर हाथ के अँगूठे या अँगुली के साथ दिन में दो बार लगभग आधा मिनट तक प्रेशर देना चाहिए। प्रेशर किसी से भी दिलवा सकते हैं तथा स्वयं भी दे सकते हैं।

आकृति नं० 390 आकृति नं० 391 आकृति नं० 392

हथेलियों में 'मैजिक मसाज़र' से प्रेशर देने से भी मोटापा दूर किया जा सकता है। 'मैजिक मसाजर' से प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 38 तथा 391 में दिखाया गया है। पैरों में लकड़ी, रबड़ या प्लास्टिक के धारी वाले बेलन या रोलर से प्रेशर देने से जहाँ अनेक रोग दूर होते हैं वहाँ मोटापा भी दूर होता है क्योंकि इस तरह प्रेशर देने से सारे आँतरिक अंगों तथा ग्रंथियों की क्रिया में सुधार होता है। बेलन या रोलर से प्रेशर देने का ढंग आकृति नं० 39 तथा आकृति नं० 392 से स्पष्ट है। इससे सम्बन्धित अधिक जानकारी आकृति नं० 39 के साथ दी गई है।

समुचित आहार तथा एक्युप्रेशर द्वारा प्रतिमास लगभग दो-तीन किलोग्राम वजन घटाया जा सकता है। दो महीने में एक बार अवश्य अपना वजन करें तथा उसका रिकार्ड रखें। अगर महीने-दो महीने में कुछ वजन कम न हो तो निराश न हों, आगामी कुछ दिनों में जरूर कम होगा। भूखे रह कर केवल कुछ दिनों में अधिक वजन कम करना ठीक नहीं, उससे लाभ की बजाय नुकसान ही होता है।

वजन कम होना (Weight Loss)

पतला होना बुरा नहीं पर बहुत पतला होना चिंताजनक है। अधिक पतले व्यक्ति में रोग की प्रतिरोध शक्ति बहुत कम होती है और अगर जीवन में सर्जरी की आवश्यकता पड़े तो उसे सहन कर पाना उसके लिए कठिन होता है। बहुत पतली औरतों को मासिकधर्म के दिनों में रक्त जाने से काफी कमजोरी आ जाती है, ऐसी कई औरतों को मासिकधर्म ठीक भी नहीं आता तथा कई गर्भ भी धारण नहीं कर पाती। लगातार पतले रहने के कारण कई लोगों को डिप्रेशन भी हो जाता है। बाकी सब योग्यता पूरी करने के बावजूद ऐसे व्यक्ति कई विशेष व्यवसायों में नहीं जा पाते।

अगर किसी व्यक्ति को नींद पूरी आती है, सवेरे उठते समय ताजगी अनुभव होती है, सीढ़ियाँ चढ़ते समय थकावट नहीं होती तथा कोई वजन उठा कर चलने में साँस नहीं फूलता तो उसका पतला होना कोई रोग नहीं क्योंकि उसमें शारीरिक शक्ति पूरी है इतना अवश्य है कि कुछ पतले लोगों का व्यक्तित्व आकर्षक नहीं होता।

आदर्श वजन से कम वजन होना भी एक समस्या है। वजन कम होने या निरंतर घटने के कई कारण हो सकते हैं। कम वजन होना पैतृक भी हो सकता है तथा किसी एक या अनेक रोगों के कारण भी हो सकता है।

कुछ लोगों का रहन-सहन तथा खानें की आदतें (lifestyle and food habits) इस प्रकार होती हैं कि उनका शरीर पतला ही रहता है। भागदौड़ की जिंदगी के कारण जो लोग आराम से तथा धीरे से, समय पर भर पेट खाना नहीं खाते, अधिक काम की वजह से कभी खा लिया, कभी न खाया या वजन बढ़ने के डर से भूख से भी कम खाने, शारीरिक आवश्यकता से कम खाने जिसके कारण शरीर में संचित शक्ति खर्च होने लगती है, अधिक चाय, कॉफी तथा सिगरेट पीने जिससे भूख मर जाती है तथा कुछ पौष्टिक आहार यथा दूध, पनीर, मक्खन, घी व दालें न पचा सकने के कारण शरीर का पूरी तरह विकास नहीं होता।

कई लोग भर पेट पौष्टिक आहार तो खाते हैं पर उनको खाया पीया बिल्कुल नहीं लगता। ऐसा पैतृक होने के अतिरिक्त खाने का पाचन ठीक प्रकार नहीं होता। कई बीमारियों यथा पाचनतंत्र की किसी बीमारी, जिगर, आमाशय तथा अँतड़ियों में कोई विकार, अलसर, पेट में कीड़े, रक्तहीनता, बार-बार बुखार होने, पूरी नींद न आने, डिप्रेशन तथा मधुमेह रोग के कारण भी वजन नहीं बढ़ता। थाइरॉयड ग्रन्थि में कोई विकार विशेषकर थाइरॉयड ग्रन्थि के अतिस्राव (hypersecretion) के कारण भी वजन घटना शुरू हो जाता है। तपेदिक का रोग भी इसका कारण हो सकता है।

वजन घटाने की तरह वजन बढ़ाने के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है। पतले व्यक्तियों को शारीरिक शक्ति के अनुसार प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए जिससे भूख अधिक लगेगी। पौष्टिक आहार खाने से वजन बढ़ेगा। तेज चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना तथा तैरना ऐसे व्यक्तियों के लिए बहुत अच्छा है। दिन में दो बार, भर पेट खाने की बजाय ऐसे लोगों को दिन में तीन या चार बार कुछ खाना चाहिए। यह आवश्यक नहीं कि अधिक वसा वाला तथा मीट, मछली व अंडों युक्त भोजन लें, पर इतना जरूर है कि पौष्टिक आहार हो। मेवे तथा मीठे फल लें पर टिन बंद पदार्थ न लें क्योंकि उससे भूख घटती है। चाय, काफी, पेय पदार्थ **(soft drinks)** तथा सिगरेट आदि न लें। अगर कोई रोग है तो उसका किसी योग्य डाक्टर से इलाज करवायें या एक्युप्रेशर द्वारा इलाज करें।

एक्युप्रेशर द्वारा वजन बढ़ाने के लिए पैरों तथा हाथों में पिट्यूटरी, थाइरॉयड तथा पैराथइरॉयड ग्रन्थियों, जिगर, आमाशय, अँतड़ियों तथा गुर्दों से सम्बन्धित प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। भूख बढ़ाने के लिए आकृति नं० **64** (प्वाइण्ट नं० **2**) पर भी प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में सारे प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देकर देखें, जो केन्द्र दबाने से दर्द करें उन पर नियमित रूप से प्रेशर दें।

अगर कुछ महीनों में सब कुछ करने के बाद भी आप का वजन न बढ़े तो निराश होने की आवश्यकता नहीं, हो सकता है वही आपका आदर्श वजन हो। व्यायाम तथा एक्युप्रेशर जारी रखें इससे आप के शरीर में कमजोरी नहीं आयेगी और आपको जीवन में किसी प्रकार की निराशा नहीं देखनी पड़ेगी।

Acupressure is not a secret science. The techniques are easy to understand and anyone can help himself by their use.

—Dr. Hans Ewald
Acupressure Techniques

21

विभिन्न शारीरिक समस्याएं
(Different Physical Problems)

यहाँ कुछ ऐसे रोगों तथा आपात समस्याओं का वर्णन किया जा रहा है जोकि किसी विशेष प्रणाली के अन्तर्गत नहीं आते पर जो किसी आयु में, किसी भी व्यक्ति को हो सकते हैं:

- **बालों के रोग (Hair Problems)**
- **हर्निया (Hernia)**
- **जबान रोग - तुतलाना तथा हकलाना (Disorders of Speech)**
- **याद शक्ति कमजोर होना (Weak Memory)**
- **मुँहासे (Pimples)**
- **चमड़ी के रोग (Skin Diseases)**
- **छोटा कद (Short Stature)**
- **लू लगना (Sun Stroke-Heat Stroke),**
- **बिजली का झटका लगाना (Electric Shock) तथा बेहोशी (Faintness)**
- **शराब का अतीव नशा (Hangover) या किसी दूसरे नशे से बेहोशी।**
- **घबराहट (Suffocation)**
- **सांप द्वारा काटना (Snake Bites)**
- **घाव-जख्म (Wounds-Cuts)**

बालों के रोग (Hair Problems)

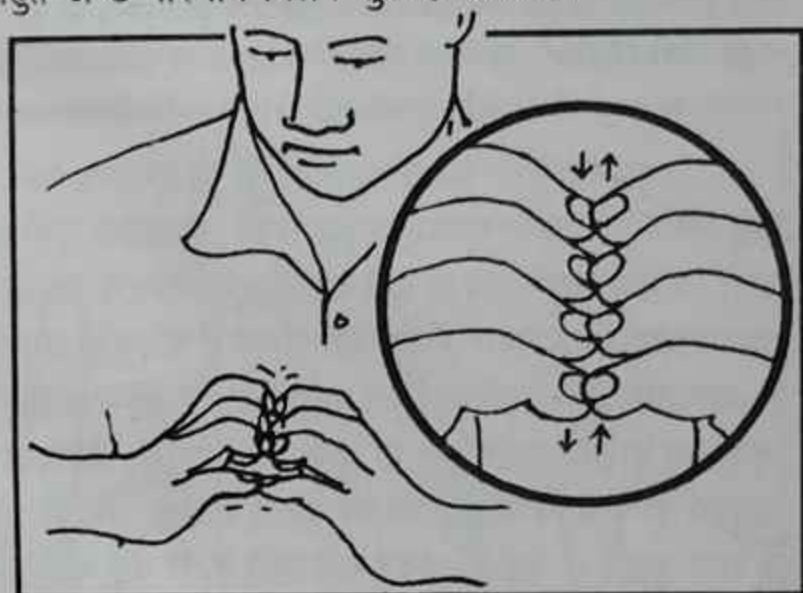
सुन्दर केश केवल मुख-मण्डल की ही शोभा नहीं बढ़ाते अपितु ये मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य के भी प्रतीक हैं। एक्युप्रेशर द्वारा बालों का अधिक गिरना रोका जा सकता है, इन्हें लम्बी आयु तक काले रखा जा सकता है तथा गंजापन आने की अवस्था में कुछ परिस्थितियों में पुनः केश प्राप्त किए जा सकते हैं।

बालों का पैदा होना तथा झड़ना एक कुदरती क्रिया है। डाक्टरों की ऐसी राय है कि अगर दिन में 40-50 बाल झड़ते हैं तो इससे डरने की आवश्यकता नहीं पर अगर बाल गुच्छों

के रूप में टूटने शुरू हो जायें तो बालों की सुरक्षा की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। बालों के रोग अनेक कारणों से हो सकते हैं यथा पैतृक, हॉरमोनस की कमी या असमानता, खुश्की, कुपोषण, संक्रमण तथा सिर में गंदगी, चिंता, तनाव तथा मानसिक परेशानी, प्रतिकूल वातावरण तथा कोई गंभीर बीमारी इत्यादि।

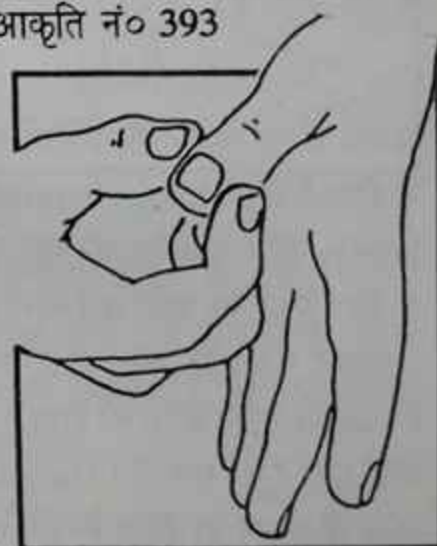
केशों और नाखूनों का आपस में गहरा सम्बन्ध है। केशों के समस्त रोग दूर करने के लिए दोनों हाथों की आठों अँगुलियों के नाखूनों को आपस में तेजी के साथ रगड़ना चाहिए **(Rub the finger nails of one hand directly across the finger nails of the other hand with a quick, rapid motion as though you were buffing them with a buffer, only you are using the finger-nails of the opposite hand as the buffer- Hand Reflexology by Mrs. Mildred Carter)** जैसाकि आकृति नं० **393** में दर्शाया गया है। यह क्रिया दिन में दो या तीन बार – प्रति बार लगभग 5 मिनट तक करनी चाहिए। इस क्रिया से कुछ सप्ताह के बाद बहुत अच्छे परिणाम मिलने शुरू हो जाते हैं।

बालों के प्रत्येक रोग को दूर करने तथा इन्हें सुन्दर बनाने के लिए हाथों की अँगुलियों के नाखूनों को आपस में तेजी से रगड़ें।

समय : दिन में दो-तीन बार-प्रति बार 5 मिनट तक।

आकृति नं० 393

इसके अतिरिक्त हाथों तथा पैरों के अँगूठों के बाहरी, भीतरी तथा ऊपरी भागों पर भी प्रेशर दें जैसाकि आकृति नं० **131** से **135** तथा **394** में दिखाया गया है। ये भाग गर्दन तथा सिर से सम्बन्धित होते हैं और सिर को रक्त की सप्लाई इन्हीं भागों से होती है।

आकृति नं० 394

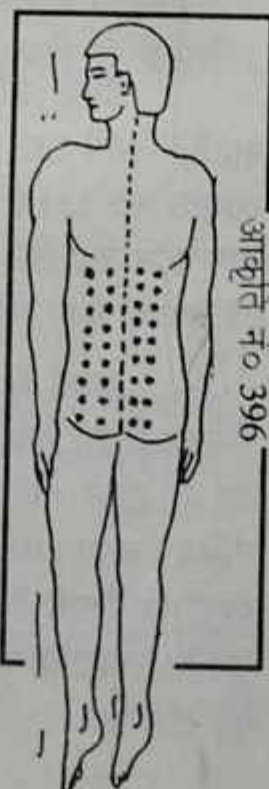
बालों को निरोग रखने के लिए उच्च प्रोटीनयुक्त पौष्टिक आहार लेना आवश्यक है। दालें, दूध व अंडे नियमित रूप से खाने चाहिए। भोजन में सब्जियाँ अधिक होनी चाहिए। लहसुन की कच्ची कलियाँ खाना भी बालों के लिए काफी लाभकारी है। बालों को ताजी हवा तथा मन्द-मन्द धूप भी लगवानी चाहिए पर तेज धूप से बालों को बचाना चाहिए। गर्म पानी में नींबू की कुछ बूंदें डाल कर या आँवले के चूर्ण वाले पानी या नीम की पत्तियों का काढ़ा बना कर सिर धोने

से भी बालों के कई रोग दूर हो जाते हैं। सरसों के तेल से सिर की मालिश करना भी काफी गुणकारी है। घटिया किस्म के शैंपू तथा साबुन इस्तेमाल नहीं करने चाहिए।

हर्निया (Hernia)

हर्निया जिसे अंत्रवृद्धि भी कहते हैं वह रोग है जिसमें तन्तुओं का गुच्छा मांसपेशियों पर दबाव डालकर बाहर आना चाहता है। हर्निया तो वैसे शरीर के कई भागों में हो सकता है पर यह अधिकतर पेट के क्षेत्र (in the abdominal wall) में ही होता है। Gross & Dunlap, New York द्वारा प्रकाशित Dictionary of symptoms में हर्निया प्रति कहा गया है – A protrusion of an organ or part of an organ out of the cavity which it normally occupies. Common sites for hernias from the abdomen are at the umbilicus (navel) in bodies and around the umbilicus in elderly people, in the inguinal region in men and the femoral region in women, and through the diaphragm in both sexes.

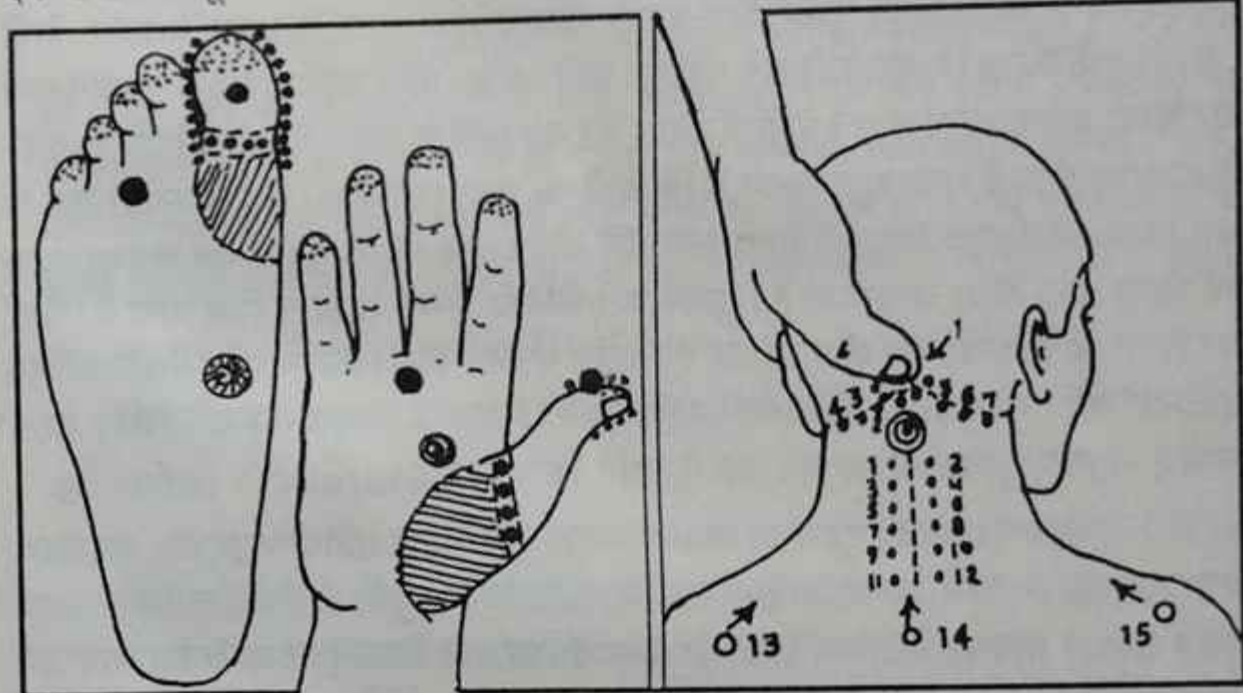
पेट में वे स्थान जहाँ हर्निया हो सकता है।

हर्निया प्रायः पेट की मांसपेशियों की दुर्बलता, खाने पीने सम्बन्धी विकारों, एकदम झटका लगने, अत्यधिक संभोग करने, अधिक बोझ उठाने या वर्षों भर बिल्कुल व्यायाम न करने तथा पाखाना करते समय अधिक जोर लगाने के कारण हो जाता है। आमतौर पर कई हर्निया में दर्द नहीं होता पर कई में खाँसते हुए तथा पाखाना करते हुए भी बहुत दर्द होता है। अँतड़ियों में सूजन तथा चलने में कठिनाई अनुभव होती है, कै करने को मन करता है तथा उल्टियाँ भी लग जाती हैं। कई हर्निया हाथ के साथ दबाने से पेट के अन्दर चले जाते हैं पर कई नहीं जाते। बढ़ी हुए अवस्था में वे प्रायः दिखते रहते हैं।

जैसाकि पहले बताया गया है हर्निया शरीर के कई भागों में हो सकता है पर अधिकतर हर्निया डायाफ्राम के क्षेत्र में पेट के ऊपरी भाग में होता है जिसे **hiatus hernia** कहते हैं। इसके अतिरिक्त **epigastric hernia** नाभि तथा पेट की हड्डी के मध्य क्षेत्र में (आकृति 395, प्वाइण्ट 1) होता है पर यह बहुत कम लोगों को होता है। **Para-umbilical hernia** (आकृति नं० 395, प्वाइण्ट 2) नाभि से थोड़ा ऊपर या थोड़ा नीचे होता है। यह भी काफी लोगों को होता है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में यह लगभग पाँच गुना देखा गया है। **Umbilical hernia** जन्म के समय बच्चों की नाभि के स्थान पर होता है और कुछ समय बाद स्वयं ही ठीक हो जाता है। **Inquinal hernia** (आकृति नं० 395, प्वाइण्ट 3) विशेषतः पुरुषों का रोग है यद्यपि कुछ स्त्रियों को भी हो जाता है। **Femoral hernia** (आकृति नं० 395, प्वाइण्ट 4) विशेषकर औरतों का तथा औरतों में भी

मोटी तथा अधिक बच्चों को जन्म देने वाली औरतों को होता है।

डाक्टर प्रायः हर्निया का इलाज आपरेशन बताते हैं। अगर हर्निया बहुत बड़ा हुआ न हो तो यह एक्युप्रेशर द्वारा ठीक हो सकता है। इसके लिए स्नायुसंस्थान, डायाफ्राम, आमाशय, कोलन, अँतड़ियाँ, गुर्दे, पुरःस्थ ग्रन्थि, अण्डकोषों, गर्भाशय तथा डिम्बग्रन्थियों सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। इसके अतिरिक्त पीठ पर शोल्डर ब्लेडस (shoulder blades) से लेकर नीचे तक (आकृति नं० 396), रीढ़ की हड्डी से थोड़ा हट कर दोनों तरफ हाथों के अँगूठों से तीन बार प्रेशर दें। दोनों पैरों के चारों टखनों के साथ-साथ (आकृति नं० 162, 163) भी प्रेशर दें क्योंकि ये भाग भी हर्निया से सम्बन्धित हैं।

जबान रोग-तुतलाना तथा हकलाना (Disorders of Speech)

ये रोग किन्ही जन्मगत विकारों, दिमागी कमजोरी, ग्रंथियों की निष्क्रियता, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ, गलतफहमी, भय तथा आत्म-विश्वास के अभाव के कारण होते हैं। इन रोगों को दूर करने के लिए दोनों पैरों तथा दोनों हाथों में मस्तिष्क, गर्दन के भाग,

आकृति नं० 397 आकृति नं० 398

पिट्यूटरी, थाइरॉयड पैराथाइरॉयड तथा आड्रेनल ग्रंथियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 397 में पर दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त गर्दन तथा खोपड़ी की मिलन रेखा (प्वाइण्ट 1 से 7), गर्दन के ऊपर रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ (प्वाइण्ट 13 से 15, प्वाइण्ट 14 पर विशेष रूप से) हाथों के अँगूठों के साथ प्रेशर देना चाहिए।

याद शक्ति कमजोर होना (Weak Memory)

याद शक्ति कमजोर होने के कई कारण हो सकते हैं यथा मानसिक परेशानी, चिंता, निराशा, दिमागी काम अधिक करना, अधिक व्यस्त रहना, सिर में चोट लगना तथा शारीरिक कमजोरी इत्यादि।

याद शक्ति बढ़ाने के लिए मस्तिष्क, गर्दन के भाग, पिट्रयूटरी, थाइरॉयड तथा पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 397 तथा 398 में दिखाया गया है। इसके अतिरिक्त पैरों तथा हाथों में जिगर के प्रतिबिम्ब केन्द्रों तथा उन सब केन्द्रों पर प्रेशर दें जो दबाने से दर्द करें।

मुँहासे (Pimples)

किशोरावस्था में अनेक नवयुवक-नवयुवतियों के मुँह पर कील मुँहासे निकल आते हैं। ये प्रायः इस आयु में हारमोनस के परिवर्तन के कारण होते हैं। गरिष्ठ भोजन, अधिक मांस तथा शराब के सेवन व लगातार कब्ज के कारण भी मुँहासे हो जाते हैं। लड़कियों में मासिकधर्म के विकार, चेहरे पर कई घटिया किस्म के सौंदर्य प्रसाधन तथा घटिया साबुन के प्रयोग से भी कील मुँहासे निकल आते हैं।

कील-मुँहासे हो जाने की स्थिति में अपने भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। भोजन में सलाद, हरे पत्ते युक्त सब्जियाँ, दही, फल तथा दालें अधिक होनी चाहिए। गरिष्ठ भोजन जैसे परौंठे, तले-भुने पदार्थ, मिर्च-मसाले, चिकनाईयुक्त मांस, मिठाइयां, चाकलेट, पेस्ट्री , कॉफी तथा शराब बिल्कुल नहीं लेने चाहिए। पानी अधिक पीना चाहिए। हलका व्यायाम तथा सैर करनी चाहिए। नीम के पत्ते पानी में उबाल कर उस पानी से नहाना भी कील-मुँहासे दूर करने में सहायक होता है। यह बहुत जरूरी है कि चेहरे को साफ रखा जाए। दिन में कम से कम दो बार किसी औषधियुक्त साबुन से चेहरा भलीभाँति धोयें। साफ रूई पर गुलाब जल लगाकर उससे भी चेहरा साफ किया जा सकता है। गुलाब जल कैमिस्ट से बंद शीशी में मिल जाता है। चेहरे पर किसी भी चिकनाईयुक्त क्रीम या तेल का प्रयोग न करें। कील निकलने पर एंटीसेप्टिक क्रीम इस्तेमाल करें। नवयुवतियों को अगर मासिकधर्म का विकार है तो इस रोग का उपचार करना चाहिए जैसाकि पुस्तक के अध्याय 15 में वर्णन किया गया है।

कील-मुँहासों को दूर करने के लिए समस्त अंतःस्त्रावी ग्रंथियों-पिट्रयूटरी, थाइरॉयड, पैराथाइरॉयड, आड्रेनल, डिम्बग्रथियों, अण्डकोषों, हृदय, जिगर, गुर्दों, अँतड़ियों, लसीकातंत्र तथा स्नायु-संस्थान सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। शरीर से विजातीय द्रव्य निकल जाने तथा प्राकृतिक संतुलन बन जाने पर कील-मुँहासे दूर हो जाते हैं।

चमड़ी के रोग (Skin Diseases)

चमड़ी के अधिकतर रोग एक्युप्रेशर द्वारा ठीक हो सकते हैं। किन्हीं रोगों में अगर पूरा आराम न आए तो आंशिक आराम अवश्य मिलता है। मेरे पास कई ऐसे पत्र आए हैं जिनके अनुसार रोगियों ने वर्षों के चमड़ी के रोग एक्युप्रेशर द्वारा दूर किए हैं। चमड़ी के रोगों में समस्त अंतःस्त्रावी ग्रंथियों—पिट्यूटरी, पिनियल, थाइरॉयड, पैराथाइरॉयड, आड्रेनल, अण्डकोषों, डिम्बग्रन्थियों, हृदय, गुर्दों, जिगर, अँतड़ियों, लसीका तंत्र तथा

आकृति नं० 399

स्नायु-संस्थान सम्बन्धी प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। शरीर से विजातीय द्रव्य निकल जाने और प्राकृतिक संतुलन बन जाने पर चमड़ी के रोग दूर हो जाते हैं।

'मेजिक मसाजर' द्वारा हथेलियों (आकृति नं० 399) में प्रेशर देने से चमड़ी के विभिन्न रोग बहुत जल्दी दूर होते हैं। 'मेजिक मसाजर ' द्वारा प्रेशर देने का ढंग अध्याय 1 में आकृति नं० 38 के साथ बताया गया है।

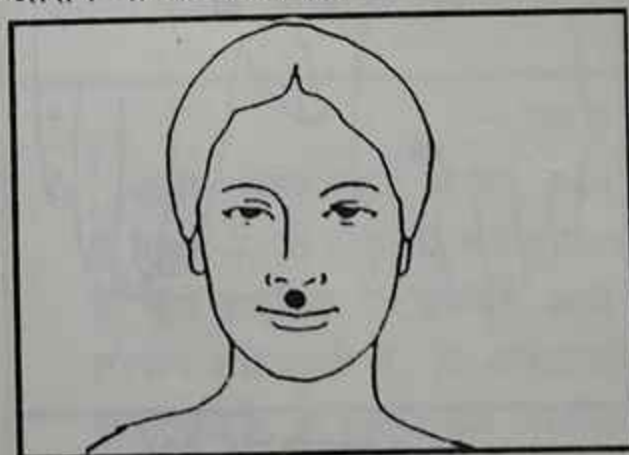
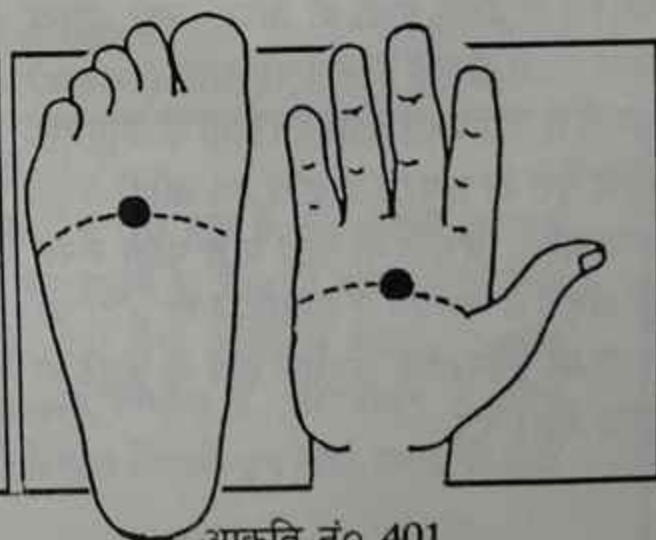
छोटा कद (Short Stature)

छोटा कद रहने का कारण पैतृक तथा ग्रंथियों की निष्क्रियता विशेषकर पिट्यूटरी तथा थाइरॉयड ग्रंथि की निष्क्रियता से सम्बन्धित है। शरीर का सामान्य विकास अठारह-बीस वर्ष की आयु तक होता है, अतः कद भी इसी आयु तक बढ़ सकता है।

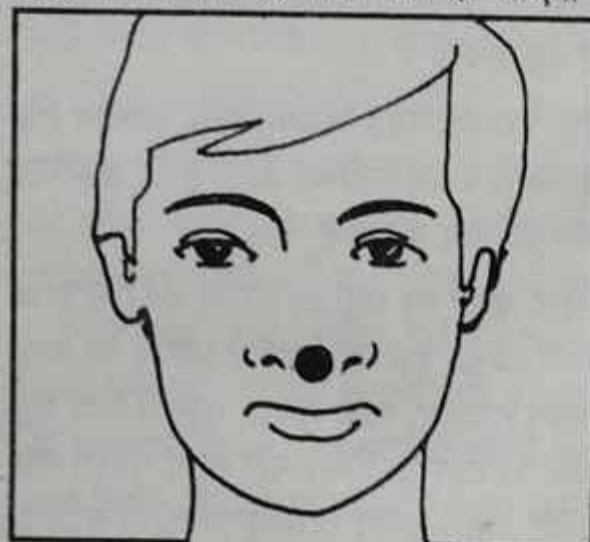
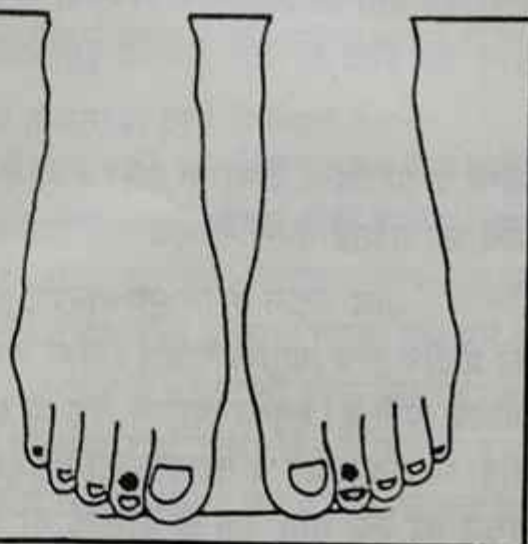
कद बढ़ाने के लिए पिट्यूटरी, थाइरॉयड, पैरा-थाइरॉयड ग्रंथियों, स्नायु संस्थान तथा जिगर के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर प्रेशर दें। नवीन अनुसंधानों ने यह प्रमाणित किया है कि थाइरॉयड ग्रंथि को सक्रिय करने से युवावस्था तक कद तेजी के साथ बढ़ता है।

कद बढ़ाने के लिए एक्युप्रेशर के अतिरिक्त बच्चों को संतुलित भोजन दें। ऐसे बच्चों को प्रोटीन तत्त्व अधिक चाहिए। दालों, मांस, मछली, अंडों, दूध और दही में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। हलका व्यायाम, पेड़ या राड के साथ लटकना, रस्सी कूदना, मालिश तथा गूढ़ी नींद भी कद बढ़ाने में सहायता करते हैं। ऐसे बच्चों को टेढ़ामेढ़ा होकर नहीं सोना चाहिए तथा बच्चों को एक साथ एक ही चारपाई पर नहीं अपितु अलग-अलग चारपाई पर सोना चाहिए।

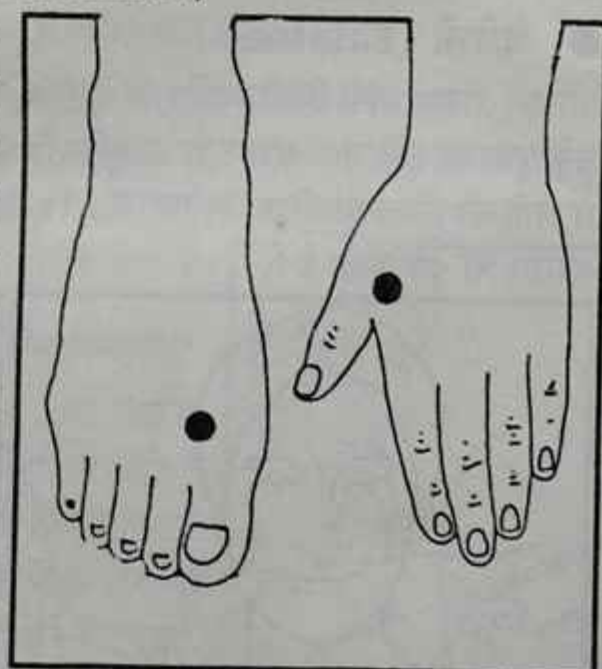
- **लू लगना (Sun Stroke-Heat Stroke)**
- **बिजली का झटका लगना (Electric Shock)**
- **बेहोशी (Faintness)**

जब कभी किसी व्यक्ति को ऐसी परिस्थिति में देखें तो डाक्टर तक पहुँचने से पहले उसे तुरंत आकृति नं० 400 तथा आकृति नं० 401 अनुसार प्रेशर दें। इन केन्द्रों पर प्रेशर देने से रोगी को केवल प्राथमिक उपचार (**First aid**) ही नहीं मिलती अपितु बहुत से लोगों को पूर्ण आराम भी आ जाता है।

आकृति नं० 400 आकृति नं० 401

शराब का अतीव नशा (Hangover) या किसी दूसरे नशे से बेहोशी

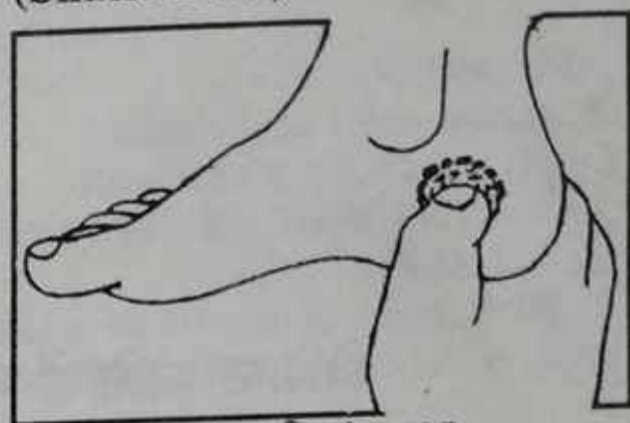
स्वास्थ्य के लिए किसी प्रकार का कोई भी नशा हानिकारक है पर कई बार नशा करने के बाद व्यक्ति की हालत ऐसी हो जाती है कि उसे बिल्कुल होश नहीं रहती, उसकी दशा मृत शरीर की भांति हो जाती है। ऐसी स्थिति में नशा उतारने के लिए उसके नाक पर **(on the tip of the nose)** प्रेशर देना चाहिए जैसाकि आकृति नं० 402 में दर्शाया गया है। इसके अतिरिक्त दोनों पैरों के अँगूठों के साथ वाली अँगुली (आकृति नं० 403) पर भी प्रेशर दें। अगर एक बार प्रेशर देने से नशा न उतरे तो थोड़े-थोड़े समय बाद फिर प्रेशर दें। इससे नशा या तो पूरी तरह उतर जायेगा या फिर काफी कम हो जाएगा।

आकृति नं० 402

आकृति नं० 403

घबराहट (Suffocation)

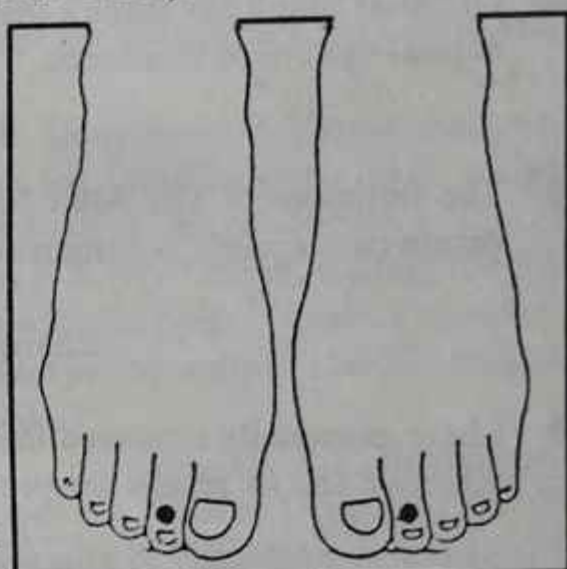
घर, बाहर, सफर करते हुए या भीड़ में किसी भी व्यक्ति को किसी समय, किसी कारण थोड़ी से लेकर काफी घबराहट हो सकती है। ऐसे समय प्राथमिक चिकित्सा **(first aid)** के रूप में दोनों हाथों के ऊपर (जहाँ अँगूठा तथा पहली अँगुली मिलाने पर लाइन **(crease)** बनती है, उस जगह प्रेशर दें। हाथों के अतिरिक्त दोनों पैरों के ऊपर (आकृति नं० 404) अँगूठे तथा पहली अँगुली के बीच वाले पहले चैनल में अँगूठे से लगभग 2 सेंटीमीटर के अंतर पर रोगी की सहनशक्ति अनुसार हाथ के अँगूठे के साथ प्रेशर दें।

आकृति नं० 404

सांप द्वारा काटना (Snake Bites)

आकृति नं० 405

जहरीले सांप के काटने पर थोड़े समय में ही मृत्यु होने का डर रहता है। ऐसे समय जल्दी से जल्दी डाक्टर तक पहुँचने की कोशिश करनी चाहिए। डाक्टर को बुलाने या हस्पताल पहुँचने के समय तक एक्युप्रेशर द्वारा प्राथमिक चिकित्सा (first aid) दी जा सकती है। सांप काटे व्यक्ति के दोनों पैरों पर अँगूठे की दिशा वाले टखने से थोड़ा नीचे (hollow space just below the inner ankle) गहरे स्थान पर हाथ के अँगूठे से (आकृति नं० 405) कुछ मिनटों के लिए उतना प्रेशर दें जितना रोगी सहन कर सके। **प्रेशर देने के अतिरिक्त डाक्टरी सहायता अवश्य लें।**

घाव-जख्म (Wounds-Cuts)

आकृति नं० 406

किसी भी व्यक्ति को कोई काम काज करते समय या किसी अन्य परिस्थिति में चोट लगने से मामूली से लेकर बड़ा घाव-जख्म हो सकता है। ऐसी स्थिति में डाक्टरी सहायता लेना बहुत आवश्यक होता है। घाव कभी इतना गहरा होता है कि रक्त जल्दी बंद नहीं होता । ऐसी स्थिति में डाक्टर तक पहुँचने से पहले एक्युप्रेशर द्वारा प्राथमिक चिकित्सा (first aid) दी जा सकता है। घाव शरीर के किसी भाग में हो, दोनों पैरों के अँगुठों के साथ वाली अँगुली के ऊपर नाखून के पास हाथ के अँगूठे से कुछ मिनटों के लिए प्रेशर देना चाहिए। ऐसा करने से रक्त या तो एकदम बंद हो जाएगा या फिर काफी कम हो जाएगा। घाव का दर्द भी घट जाएगा ।

स्वस्थ कौन ?

स्वस्थ व्यक्ति वह है जो मन, वचन और कर्म से शुद्ध है, जो प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न है, जो काम को कर्त्तव्य समझ कर करता है, जिसकी पाचनशक्ति ठीक है, भूख प्राकृतिक है, नींद पूरी आती है, चेहरे तथा आँखों में चमक है, नाड़ी संस्थान शक्तिशाली है, जो अहिंसावादी तथा निर्भीक है, जो जीवन में सदैव आशावादी है, जो निस्पृह तथा निरहंकारी है तथा जिसके सब काम समय पर होते हैं तथा जीवन नियमबद्ध है।

22

विशिष्ट व्यक्तियों के पुस्तक प्रति बहुमूल्य विचार

'एक्युप्रेशर-प्राकृतिक रोग उपचार' पुस्तक ने प्राकृतिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक नई चेतना उद्दीप्त की है। चिकित्सा की इस प्राचीन पद्धति की विशेषता को देश के अनेक प्रतिष्ठ डाक्टरों, वैद्यों तथा प्रबोधकों ने स्वीकार किया है। पुस्तक के आधार पर हजारों रोगियों ने स्वयं बिना दवा अनेक रोगों का सफल उपचार किया है। **इस बारे हमारे पास सैकड़े पत्र प्राप्त हुए हैं जिन सब का यहाँ वर्णन करना संभव नहीं है। कुछ बहुमूल्य विचार इस प्रकार हैं :**

- Dr. Attar Singh has made a deep research in the field of Acupressure - a natural system of treatment.

  — Darbara Singh
  former Chief Minister, Punjab

- The initiative of Dr. Attar Singh, towards popularising Acupressure nature cure system is commendable.

  — P.H. Vaishnav, IAS,
  Chairman, Public Enterprises Selection Board,
  Govt. of India, New Delhi

- I have personally observed that this natural system of treatment is very effective and its results are prompt.

  — K.D. Vasudeva, IAS(Retd.), Former Chief
  Secretary, Punjab Government and Secy. Govt of India.

- Dr. Attar Singh's devoted and dedicated efforts, particularly in writing a book in simple Hindi after making intensive research in the system, has made this therapy popular in the country.

  —Ashok Pradhan, IAS
  Chief, Delhi Electricity Supply Undertaking and
  former Adviser to Governor, Punjab, for U.T. Chandigarh.

- I am greatly impressed by Acupressure, a simple method of curing numerous diseases. I think Acupressure is most useful in cases where immediate relief is required.

  —Sushil Dogra, IAS (Retd.) Haryana Government.

- I am convinced that Acupressure nature cure system is the best.

  —K.N. Holey, IAS (Retd.), Amraoti (MS)

- Really Dr. Attar Singh has done a monumental work by bringing out this book in the field of Acupressure in Hindi.

  — Dr. S.K. Jain, M.D.,
  Director, Indian Acupuncture &
  Research Centre, Bhopal (M.P.)

- The book titled `Acupressure' written by Dr. Attar Singh is very useful.

  —R.D. Sharma
  Executive Director, Parmarth Mission Hospital, Delhi - 7

- During my last visit to Bikaner, I heard a good lot of appreciation about Dr. Attar Singh's achievement in Acupressure.

  —HR Shah, Chief Director, Gangabux
  Kanoria Medical Research Centre, Mukundgarh (Rajasthan)

- The book written by Dr. Attar Singh is one of the best Indian books on Acupressure. It is well illustrated, easy to undertand and very useful.

  —R.K. Dham, Managing Trustee & Secy.
  Institute of Health & Cosmic Harmony, Bangalore.

- Dr. Attar Singh has done a remarkable work in bringing out the first book on acupressure in Hindi which describes the system in a very lucid and understandable style.

  —Dr. Uday Prakash Varma, Kanpur.

- Dr. Attar Singh deserves appreciation for bringing out a very useful publication on acupressure nature cure system independently.

  — Dr. N.S. Wadhwani, Ratlam (M.P.)

- I have been acquainted with this therapy for the past six years. I must say that Dr. Attar Singh has done an excellent job by writing a book which is both informative and eminently readable.

  —Dr. R.P. Bhatnagar,
  Formerly Professor & Head of Deptt. of English
  University of Rajasthan, Jaipur (Raj.)

- On the basis of the book I started treatment with some patients and got good results.

  —Dr. I.D. Srivastava, Lucknow (Uttar Pradesh)

- I was impressed to see this book on nature cure system.

  —Dr. Anup Kumar Rastogi, M.D. Gorakhpur (U.P.)

- I have gone through the book on Acupressure. I gave treatment to a number of patients and they responded very well.

  —Dr. H.L. Arora, O.F. Estate, Raipur (U.P.)

- The book is quite informative and good in all respects.

  — Dr. Chandrajit, Ahmedabad (Gujarat)

- I have read the book on acupressure. It is very good book.

  — Dr. Vallabhbhai, Hyderabad (A.P.)

- It is really a valuable book for every practitioner of Naturopathy.

—Dr. M. Kamal Pasha, Eluru (A.P.)

- The book impressed me very much.

—Dr. S.D. Choubey
J.N. Agricultural University, Jabalpur (M.P.)

- I have found the book suitable in curing diseases in a natural way.

—Prof. R.S. Hooda, Kurukshetra University (Haryana)

- I found the book really worth keeping by all learned persons.

— G.K. Gupta, Superintending Engineer (Retd.) Kota (Raj.)

- The book is very interesting and informative for maintaining a good health.

—P.K. Ganguly, Dy. Director (Retd.) ONGC, DehraDun (U.P.)

- यह पुस्तक छपवा कर आपने एक महान कार्य किया है क्योंकि लोग दवाइयाँ खा-खा कर तंग हो रहे हैं और साथ में अन्य अज्ञात रोगों को भी बुलावा दे रहे हैं, जो बहुत घातक हैं। पुस्तक आम जनता के लिए वरदान सिद्ध होगी।

— संत कृष्ण सिंह ठाकुर,
श्री नानक कुटी, नागपुर (महाराष्ट्र)

- इस उपयोगी पुस्तक का संपादन निश्चय ही स्तुत्य कार्य है।

— महात्मा जगदीश्वरानंद, जीवन निर्माण केन्द्र,
तुमसर (नागपुर)

- पुस्तक बहुत लाभदायक सिद्ध हुई है।

— स्वामी सत्यदेव धर्मार्थी, आर्यसमाज, जोड़ासांकू, कलकत्ता।

- एक्युप्रेशर पर हिन्दी में पुस्तक लिख कर आपने बड़ी सेवा की है।

— डा० योगेन्द्र नाथ मिश्र,
सेक्रेटरी जनरल, भारतीय प्राकृतिक चिकित्सक संघ, दिल्ली।

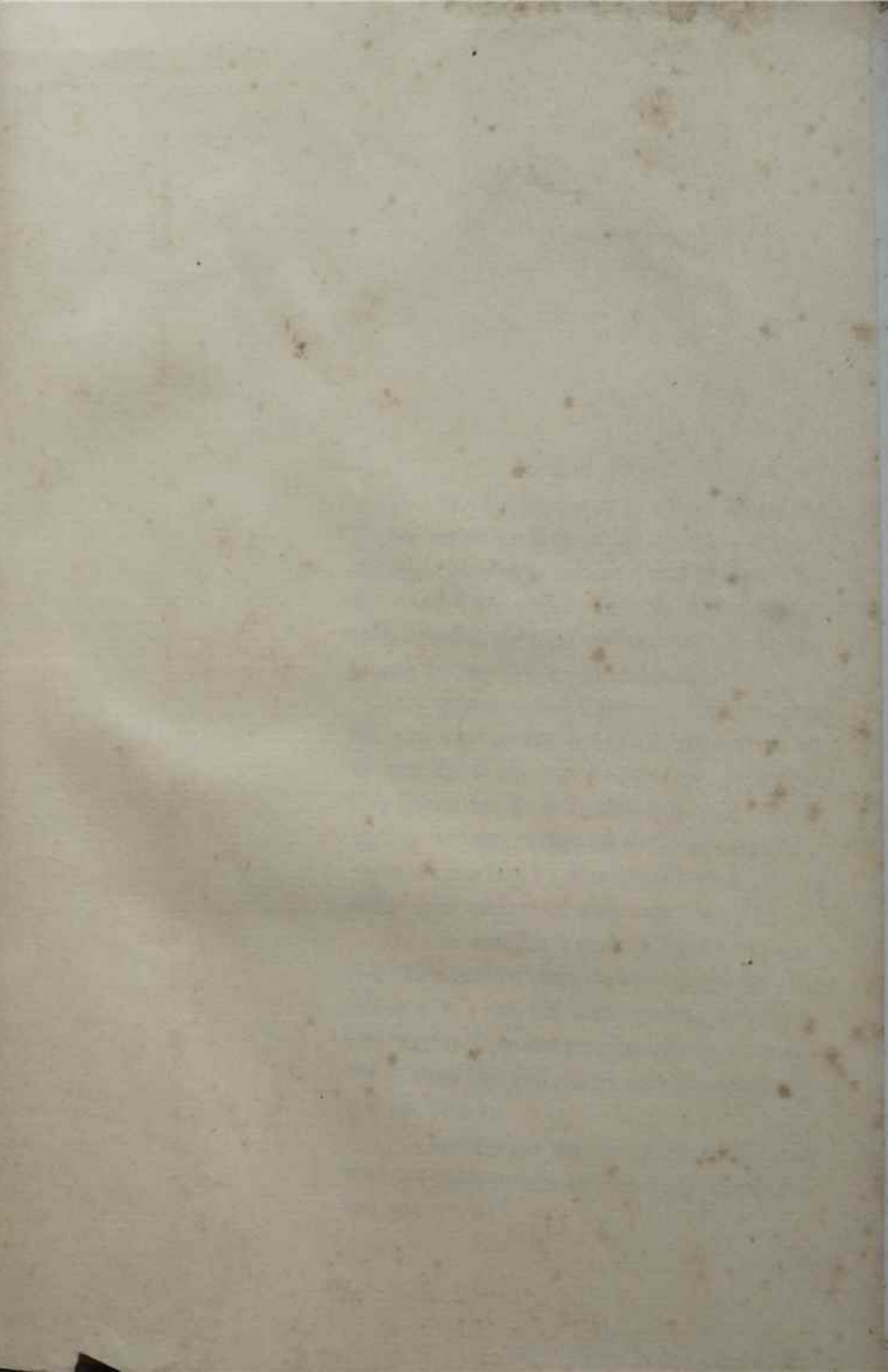
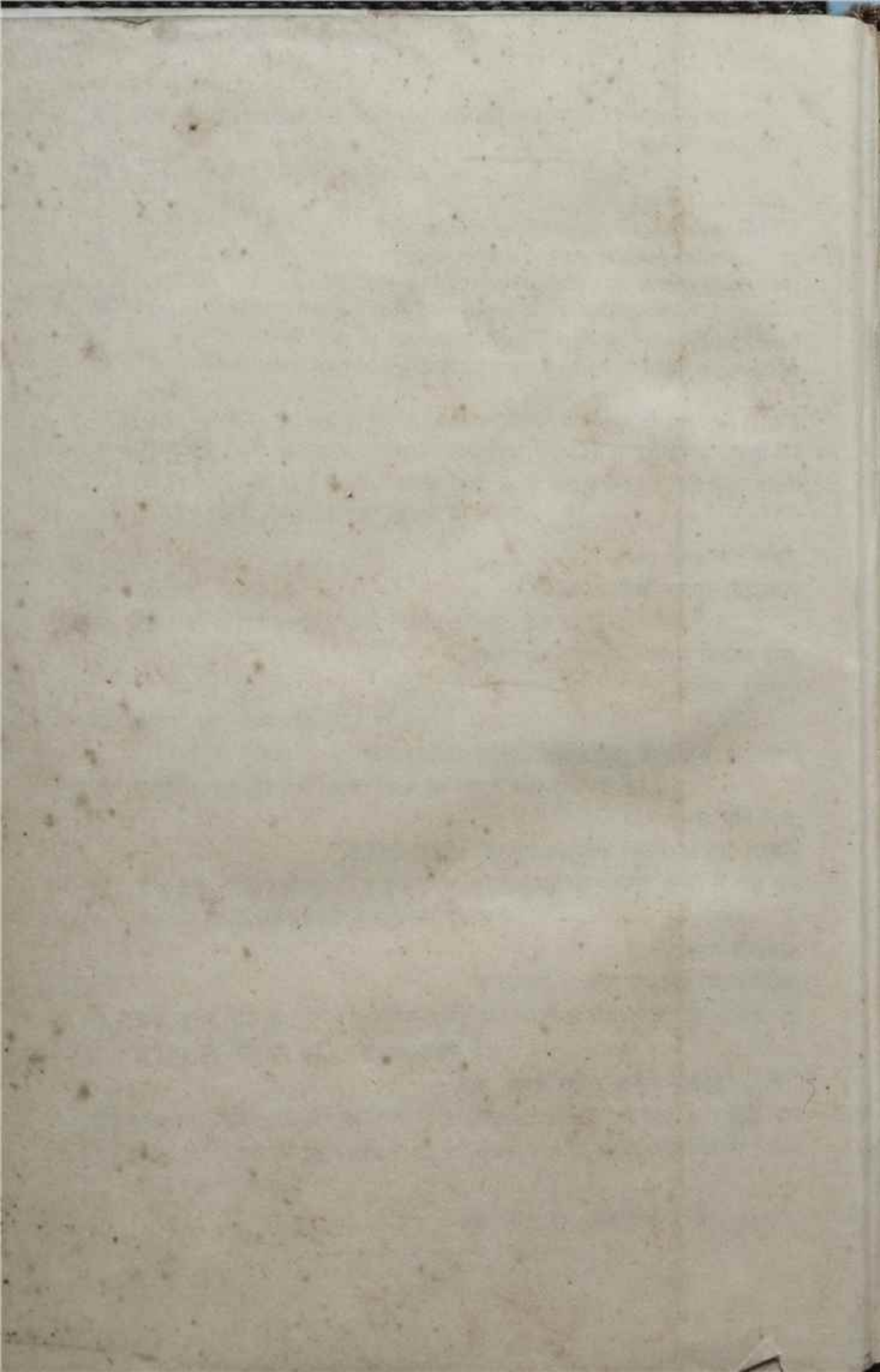
- डा० अत्तर सिंह द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'एक्युप्रेशर-प्राकृतिक उपचार' हिन्दी में अब तक उपलब्ध एक्युप्रेशर पुस्तकों में सर्वश्रेष्ठ पुस्तक है।

— चंचलमल चौरड़िया,
उप-प्रधान, महावीर इन्टरनेशनल, जोधपुर।

- डा० अत्तर सिंह द्वारा लिखित पुस्तक 'एक्युप्रेशर-प्राकृतिक उपचार' को इस शताब्दी की अमूल्य एवं विलक्षण कृति कहा जा सकता है।

— डा० अशोक कुमार वोहरा, बीकानेर (राज०)

- एक्युप्रेशर-चिकित्सा पद्धति पर हिन्दी में सर्वप्रथम पुस्तक लिख कर डा० अत्तर सिंह ने न केवल चिकित्सकों को इस पद्धति से अवगत कराया है अपितु इसका ज्ञान देश के करोड़ों लोगों तक पहुँचाया है।

— डा० व्ही० के० सोजतिया, इन्दौर (म० प्र०)

लेखक प्रति

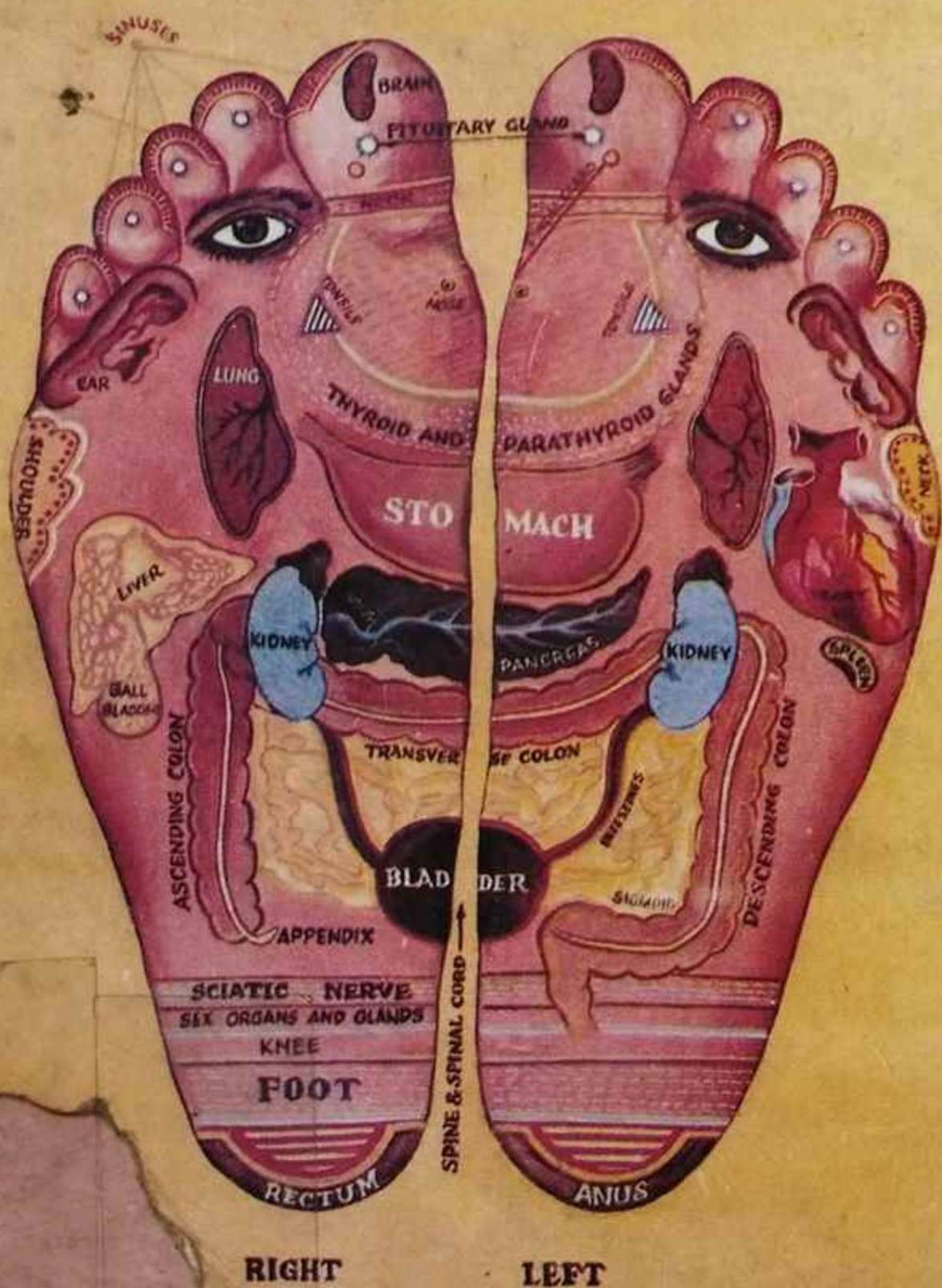
डा० अत्तर सिंह लगभग 17 वर्ष तक पंजाब सरकार में सूचना अफसर तथा डिप्टी डाइरेक्टर का कार्य करने के बाद संयोगवश एक्युप्रेशर प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की ओर आकर्षित हुए। भारत में जिन इने-गिने व्यक्तियों को एक्युप्रेशर पद्धति के अगाध व्यावहारिक ज्ञान तथा नितान्त प्रचार-प्रसार का श्रेय प्राप्त है, उनमें डा० अत्तर सिंह का नाम उल्लेखणीय है।

एक्युप्रेशर पर हिन्दी में प्रथम पुस्तक लिखकर डा० अत्तर सिंह ने इस पद्धति का ज्ञान भारत के कोने-कोने में पहुँचाया है। डा० अत्तर सिंह के पास भारत के विभिन्न प्राँतों तथा विदेशों से हज़ारो ऐसे पत्र आए हैं जो यह दर्शाते हैं कि अनेक रोगियों ने उनकी पुस्तक के आधार पर बिना दवा स्वयंमेव अपना इलाज करके स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है। अनेक व्यक्तियों ने उनकी पुस्तक का अध्ययन करके एक्युप्रेशर को अपना व्यवसाय बनाया है।

डा० अत्तर सिंह ने हज़ारों ऐसे रोगियों का भी इलाज किया है जो स्वस्थ होने की आशा छोड़ बैठे थे। इन रोगियों में प्रत्येक श्रेणी के व्यक्ति - न्यायालयों के जज, राजनीतिज्ञ, उच्चाधिकारी, चिकित्सक, व्यापारी, कर्मचारी तथा साधारण लोग हैं। देश के प्रमुख समाचार पत्रों में उनके लेखों द्वारा इस पद्धति की जानकारी करोड़ों लोगों तक पहुँची है।

डा० अत्तर सिंह तथा दूसरे कुछ चिकित्सकों के प्रयास स्वरूप अब एक्युप्रेशर पद्धति का भारत में एक निश्चित भविष्य नजर आने लगा है।

एक्युप्रेशर–चमत्कारी इलाज

चिकित्सा के क्षेत्र में एक्युप्रेशर का अपना विलक्षण स्थान है। यह बिना दवा रोगों को दूर करने और रोगों को दूर रखने की सबसे आसान और सबसे अधिक प्रभावशाली पद्धति है। एक्युप्रेशर की एक नहीं अपितु अनेक विशेषताएँ हैं जिस कारण यह पद्धति बहुत से देशों में लोकप्रिय हो रही है। इसका सिद्धांत पूर्णरूप से प्राकृतिक है तथा रोगी घर बैठे अपना इलाज आप कर सकते हैं।

...RE HEALTH CENTRE

...78, Sector 23-A,

...RH - 160 023 (India)